MARCAS DA PANDEMIA

A TRIBUNA

SENtimentos
SENsações
em
CEM textos sobre a pandemia

Coletânea de artigos publicados em
A Tribuna mostra 100 visões diferentes
sobre a pandemia, pelo olhar de
profissionais das mais variadas áreas.

Enquanto viajo pelo meu quarto

VERA LEON

Imagina se um bicho esquisito dando cria lá na China vai chegar por aqui e criar esse tumulto danado, obrigando a um figurino novo e prisão domiciliar?! Essa foi a conversa com meus botões, naquele março do verão santista, quando o tal do novo coronavírus era só mais uma chamada entre tantas no noticiário geral. Literalmente, era coisa da China, repetia eu (acionando o modo negação em mim), até o dia em que ele tomou posse entre os anônimos e os estrelados do lado de cá.

A negação durou o tempo de um susto. Aquele tanto de especialistas, de estudiosos, de números acelerados, e de sobreviventes saudados com palmas ao sair da zona da morte não estava num complô para me assustar. Convencida, tranquei-me em casa, abri janelas, criei pontes para o mundo e descobri que nenhuma me levaria, braços estendidos para abrigar gentes, aos afetos mais preciosos. Das perdas irremediáveis, o tempo que não volta tem sido a mais dura lição, deixou de ser tirada filosófica sobre a brevidade da vida para virar poesia concreta, implacável, a tocar-me os pés como uma chibata.

Os dias de saudade se esparramaram, vêm criando raízes profundas, e sabe-se lá o que vai brotar daí. Não vou perder tempo pensando nisso, pois agora confirmo que a vida é perto, é depressa, e pede que eu responda, assim que abro os olhos a cada manhã, o que me move? E você, o que o põe em marcha para a ponte dos desejos? Dos votos que me dou, quero encontrar a coisa nova enquanto faço a "viagem ao redor do meu quarto", quero ser obediente à lição que dizem ser de Charles Chaplin. Se não for, serve-me, também. Diz assim: "Levantei cedo pensando no que tenho a fazer antes que o relógio marque a meia-noite. É minha função escolher que tipo de vida terei hoje".

Escolhi não sofrer. O rabino Nilton Bonder diz que nada podemos fazer contra a dor quando lidamos com momentos difíceis como esses, mas contra o sofrimento, sim. Buscar um lugar de cura espiritual e emocional é o primeiro passo dessa marcha que ninguém sabe onde termina, pois é lá, nesse altar que cada um erguerá no seu sagrado ser, que "nos tornaremos seres humanos de mais qualidade para esse desafio", sugere Bonder.

A marcha me ensinou ainda que não daremos esse salto coletivamente, todos ao mesmo tempo, redimidos e desprendidos. Não espere isso. A meia-noite bate em tempos diferentes até para celebrar o Ano-novo, não é mesmo? Imagine para ampliar consciências, plantar humildades, desenhar empatias! Será no relógio de cada um, por certo, mas será. Por mais apegados a rotas que pautaram nossos comportamentos até aqui, não voltaremos mais pelo mesmo caminho onde a louca corrida nos colocou. Nossos vícios e teimosias mostram que a cegueira não é mais um ensaio e quem tiver um olho nessa terra de cegos não será rei, será apenas alguém que enxerga. E se usar bem esse poder, levará pela mão quem ainda não firmou o passo.

Na viagem ao redor do meu quarto, tento agarrar oportunidades. Nada tem vindo de graça, mas desde que espio o mundo pela moldura da minha janela, está claro que essa experiência está a nos dizer muita coisa. Ter a pandemia como interlocutora parece o pior dos mundos, mas vou abrir pra você o que ela me ensinou. Que não somos intocáveis. Que nada nos diferencia uns dos outros. Que somos finitos. Que não estamos sós. Que temos saudade. Que precisamos ser flexíveis. E que é urgente reconciliar-nos com as coisas do Céu e da Terra.

Aproveite a viagem!

VERA LEON
Jornalista

Zona de desconforto

RENÊ DE MOURA

Acho que ninguém sairá desse período de confinamento social da mesma forma que entrou. Seja física ou psicologicamente.

Depois de tanto tempo em casa, saindo esporadicamente, vejo que perdi a cor, o cabelo e a paciência. Ganhar mesmo, só peso. E a sensação que eu tenho é que por causa do elástico das máscaras, minhas orelhas nunca mais voltarão para o lugar para o qual foram projetadas. Quando olho no espelho lembro do Mickey. Tenho quase certeza de que para escutar daqui pra frente, terei que virar a cabeça.

Como moro em um edifício, esse isolamento social também exigiu de mim um controle emocional só visto nos monges budista em épocas de isolamento quando estão fazendo voto de silêncio e jejum, lá no alto do Tibet.

Aqui onde moro tem morador raiz, manja? As pessoas neste prédio acompanham Live de sertanejo cantando alto e chorando. Saem na janela e gritam "vai corinthia!" quando sequer tem jogo de futebol e olham pelo olho mágico quando você chega do supermercado para ver a marca de ketchup que você usa.

Eles têm um grupo de WhatsApp onde mandam mensagens de "Bom Dia" e vendem brigadeiro. Vizinho, na essência da palavra, manja?

O Edvaldo, do andar de cima, resolveu reformar seu apartamento no exato momento em que o Dória disse "fique em casa". Até hoje não acabou a empreitada. Tô achando que o apartamento dele não tem mais paredes. Eles quebram o chão todos os dias. Meu medo é que esse cara caia no meio da minha sala a qualquer momento.

Minha vizinha "de porta" tem feito uma experiência de aglutinação familiar na sala de sua casa durante esse período. Ela traz os netos – cinco ao todo - e alguns "amiguinhos" deles para brincar nestes dias de isolamento social. A reunião acontece na sala da casa dela que, coincidentemente, é colada na minha. Todos os dias. Tô esperando o momento em que teremos o Patati-Patatá para deixar as tardes ainda mais animadas.

Sim, concordo: estou estressado. Mas todo mundo está. Meu gato, o Romeu, está à beira de um colapso emocional. Ele me olha torto o tempo todo. Já acordei duas vezes no meio da noite com ele sentado na minha frente, com cara de psicopata. O desgraçado parecia que estava empalhado. Assustador.

Precisamos achar logo uma vacina para essa doença.

RENÊ DE MOURA
Publicitário

O tamanho do meu mundo

MARCUS VINICIUS BATISTA

Meu mundo encolheu ao tamanho de uma quadra. Meia quadra para oeste, o supermercado. Se um avançar mais meia quadra, alcanço a farmácia. E volto ao ponto de partida.

Meu mundo aumentou ao tamanho de um novo olhar. A pandemia nos isolou fisicamente - eu e minha esposa Beth -, mas reforçou nossas crenças, nossas convicções, nosso processo de vida. Um aprendizado que começou em 2015, quando ela permaneceu 21 dias na UTI por causa de uma crise de lúpus.

Naquele momento, espaço e tempo ganharam outras dimensões e fronteiras. A vida se reduziu em coisas, lugares e pessoas. Voltou-se ao essencial, ao valor das experiências cotidianas, aos episódios simples que - profundos que são - permanecem nas memórias, nas risadas renovadas, nas conversas reconstruídas que erguem diálogos inéditos. São momentos que denunciam e constrangem a ilusão do glamour, desejo superficial de uma sociedade de consumo de aparências.

Quatro meses de confinamento (e de vida online) ensinam que não há somente um horizonte paradisíaco, com água de coco, sol e mar cristalino. Não se muda sem sofrimento, sem a consciência das causas da dor e sem a vontade de estancá-las. Por vezes, é necessária ajuda profissional. Por outras, a cumplicidade alivia as pancadas.

Vivenciar um novo caminho jamais envolve a linearidade do trajeto. É tortuoso, com avanços e retrocessos, atalhos e becos sem saída. Há vontade de desistir e se acomodar no passado, assim como as tentações de se prender no futuro reaparecem diariamente.

O mundo de um confinado nos honra com o presente contínuo, das repetições de ações singelas como se fossem únicas. E são! Um abraço e um beijo de minha esposa que interrompe a elaboração deste texto. A possibilidade de fazer refeições juntos depois de discutir o cardápio do dia (mesmo que seja requentado), cozinhar, ler na cama antes de dormir, assistir a um filme na sala, com direito a cobertor, ouvir a voz de quem se ama ao telefone, ver o outro com afeto por videochamada.

O presente nos entrega - cabe a nós agarrarmos ou não - as chaves de um mundo de tamanho reduzido na forma. No conteúdo, os limites se alargam de dentro para fora.

Este mundo de tempo menos matemático e mais sensível às percepções das experiências coloca em dúvida a capacidade de planejamento. No mínimo, expõe as camuflagens que criamos para justificar a paralisia pelo futuro que nunca sai do projeto. Mal dá para pensar daqui a seis meses quanto mais daqui uma semana. Aí está a oportunidade.

Vivemos, nesta pandemia, a oportunidade de alterar nosso pequeno mundo. A diversidade cultural, a complexidade política e a instabilidade econômica nos ensinam que é utópico buscar um entendimento global, mais um conceito presunçoso do que uma prática real para os homens comuns.

Alterar nosso pequeno mundo é refazer, valorizar, cultivar nossas relações próximas, com vizinhos, parentes, amigos, colegas; enfim, pessoas que amamos ou por quem temos algum nível de apreço. Mudar o mundo ainda é possível, mas com a exigência de uma perspectiva. Qual? Mudar o mundo do tamanho de uma quadra, ou quintal, ou jardim.

MARCUS VINICIUS BATISTA
Jornalista, psicólogo e co-autor do livro O Lobo, o Urso e a Cura (Ateliê de Palavras).

O resgate do presente

ANA LÚCIA CAETANO

Olhando para fora através da vidraça da sala que dava para a rua, balançando o corpo para ninar o pequeno Pedro, que chorava muito nos últimos dois dias, lembrou-se da sua vozinha e de seus benzimentos de infância, para livrar as crianças de quebranto.

A jovem mãe fez uma chamada de vídeo e conversou com a vó no Brasil.

Além de matar a saudade, pediu que benzesse o bisneto a distância, pois chorava sem parar. Após terminar, a vozinha ensinou a neta a benzer para cuidar do pequeno e, quem sabe, das futuras gerações. Para benzer precisa estar de corpo e alma, a vó sussurrou.

Naquela noite, compartilhou os versos de mais de 100 anos, pois avó - com seus 90 anos - crescera sendo benzida por sua mãe e, por sua vez, fez o mesmo com os filhos, netos e bisnetos.

"Deus te gerou. Deus te criou
Deus te cura, quem mal te olhou
Dois te deram, três te tiraram
O Pai, o Filho e o Espírito Santo"

Ao final, num prato de água, deveria jogar uma gota de azeite. Se a gota boiasse sem se misturar, a criança estaria curada do quebranto.

Penso comigo que só foi possível a jovem mãe se aproximar dessa sabedoria popular por não poder sair, o peito apertado por estar longe da família, dos amigos, fechada em casa pela pandemia em outro país. A vó garantiu: "O nenê vai melhorar".

Mais do que mil palavras sem sentido, vale uma única frase que traz consolo para quem a ouve: o nenê vai melhorar.

Em tempo de pandemia, as janelas têm tido um papel importante. Por elas vemos a vida despertando e adormecendo. Mesmo assim, ainda nos encontramos com pensamentos no futuro: quando isso acabar, quando eu puder viajar, quando puder sair sem máscara.

O futuro está de licença, num lugar bem distante daqui. Deixou-nos o presente. Percebem que não conseguimos fazer planos para mais do que 15 dias?

Estávamos em estado de agitação contínua, criando gerações de pessoas menos aptas ao convívio, à adaptação social, ao afeto. De repente, a vida exige o presente, um dia de cada vez.

Durante esses 100 dias, descubro um iogue muito idoso dando aulas semanais e ensinando: "Seja o que você vive. Se está comendo, seja a comida. Se está estudando, seja o estudo. Se está namorando, seja o afeto. Viva o momento que passa, pois ele não retornará".

Como alcançar a presença nesses dias tão meus? Inegável que as soluções vêm de dentro. Oração, meditação, respiração, louvor e agradecimento são instrumentos úteis para se alcançar a presença e não deixam de ser profilaxias da nossa casa, limpando os miiases.

"Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu pai que está em secreto; e teu Pai que vê em secreto te ouvirá" (Mt, 6:6)

Estamos nos descobrindo mais presentes, atentos, entregues em todos os momentos. Isso não se dava quando os celulares tomavam o lugar do olho no olho e do ensinar e aprender.

Naquela noite, a sincronicidade se fez presente, permitindo que a vida atuasse entre neta e avó em um único presente chamado amor. A criança dormiu, os pais dormiram, a casa silenciou. O dia se manifestava cheio de presença para viver as maravilhas das pequenas coisas.

ANA LÚCIA CAETANO
Educadora

O normal esquisito

SERI

Não deveria me importar muito com tudo isso, já que Cazuza, John Lennon, 'seu' Clóvis (Clóvis Galvão, editorialista de A Tribuna), Mauri Alexandrino e outros de meus maiores heróis já tinham partido.

Também não deveria temer o que aconteceria, pois meu país se orgulhava de nunca ter guerra (Farrapos, Canudos e balas perdidas nas favelas contam?), ciclones-bomba, ameaças de gafanhotos e presidentes promovendo farta distribuição de armas e remédios de validade duvidosa.

E daí? Que se lixasse o apocalipse. Faltavam-me ainda quatro anos, uns 20 quilos e mais 30 pontos de glicose para entrar no grupo de risco. Até lá, várias vacinas já estariam à disposição nas melhores clínicas.

De repente, tudo se descontrolou. Caíram ministros feito dominós, líderes de um mesmo povo passaram a blasfemar em idiomas opostos e o pior: os números de mortes cresceram exponencialmente. Todos os dias e várias vezes no espaço das mesmas 24 horas, os sites se refrescavam com óbitos de gente importante, das quais eu não ouvia falar por anos e já havia dado como defuntas.

Dada a urgência das informações e das baixas incessantes, multiplicaram-se os gráficos de linha a escalar Everests sem cume, que provocavam uma saudade mórbida dos infográficos fantásticos da invasão do Iraque no início dos anos 2000.

#Fiqueemcasa! Eu, que já não era muito sociável, corri para dentro de mim mesmo, procurei uma saída no guarda-roupa, improvisei uma máscara com a primeira cueca que encontrei e me armei com um cabide para garantir a distância de 1,20m entre o nariz e o primeiro intruso.

Dessa maneira egoísta e infantil decidi enfrentar minha pandemia particular. Montei uma planilha de exercícios ainda na madrugada, usando livros velhos como halteres ou correndo 40 voltas ao redor do quarteirão antes do sol nascer, sempre desviando de um gato velho e cinza que me repreendia por estar fora do lar.

Trabalhava até a noitinha no escritório improvisado, assistia uma série qualquer ou recorria a uma live - menos para fugir da repetição dos noticiários do que para me autoembalar no berço como uma criança mimada à espera de uma historinha reconfortante para que a manhã seguinte resolvesse sua vida.

Cronologicamente os dias passavam normais, porém, percebi que a armação ia além do que a simples teoria da conspiração de que os chineses criaram tudo isso. Lá pelas 18 horas, ao final de meu home-office cotidiano, promovia meu happy-hour privado e passei a anotar quão semelhantes - para não dizer iguais - estavam sendo os anoiteceres.

Faixas avermelhadas com tons de abóbora empurrando um azul esmaecido contra o piso do horizonte. Uma ou outra nuvem disforme para disfarçar tanta cópia. E não digam se tratar de paranoia ou neurose de reclusão, porque milhares de pores de sol iguaizinhos estão compartilhados em redes sociais.

E justo agora que eu estava montando esse quebra-cabeça de cinco mil peças microscópicas vem a flexibilização me empurrar para fora de casa, me aglomerar numa fila desnecessária de banco sem ao menos me dar a chance de gritar: "Socorro, preciso voltar pra casa, estou nu, esqueci a máscara!"

SERI
Jornalista, ilustrador, escritor

Papo de café virtual

GILBERTO M. A. RODRIGUES

Não faz muito tempo, publiquei o livro Papo de Café - Conversando sobre Relações Internacionais, com artigos escritos em A Tribuna, ao longo de alguns anos. Eles evocam papos que travamos num balcão de café ou padaria, ou na livraria, com análises sobre guerra, paz e outros assuntos do planeta.

Pois essa conversa próxima e cálida, que gera uma sensação boa e viciante de socialização, regada à narrativa de um "causo" ou à escuta atenta de uma estória que o papo resume naquele encontro, não é mais possível.

A era da pandemia, esse tempo estranho e - com o perdão da palavra - disruptivo, nos colocou em tensão permanente para realizar coisas simples, como fazer compras ou encontrar alguém. Sinto-me em verdadeira missão impossível ao sair de casa, com máscara, álcool gel e meu amuleto da sorte para enfrentar protocolos que lembram a imigração de um aeroporto americano.

Qualquer pessoa sem máscara na rua é "ameaça" em potencial. Por outro lado, o lar se tornou o abrigo seguro onde estou intensamente com a família, (re) descobrindo o prazer da conversa, do carinho e da convivência diária com minha esposa e filhos. Mas nem todos estão juntos: são mais de 120 dias sem poder tomar um café com meu pai e minha mãe; eles em Santos, eu em São Paulo.

Na universidade pública, meu universo de trabalho, com as atividades presenciais suspensas, não há mais encontros de corredor, ou o bater na porta da sala do colega para desejar bom dia e comentar: "Viu a última daquele maluco?"

Em lugar da reunião que nunca começa no horário, temos agora espaços virtuais em que entramos pontuais e lá estão quadrados escuros falando "Oi gente! Tudo bem pessoal?". Reuniões de quatro, cinco horas, sem interrupção, desafiam nossa resiliência neural e renal e pilham nossa ansiedade já carregada...Salas virtuais com alunos sem rosto ocultam enorme necessidade de estar juntos, mesmo de forma tão precária, desigual e fragmentada... Preocupa-me muito que ninguém fique para trás nessa nova jornada virtual.

Entre os desafios que se colocam - não vou falar do enfrentamento da pandemia no front de batalha pela vida, sobre o qual só posso agradecer e reverenciar o heroísmo dos profissionais da saúde - eu me pergunto, todos os dias, o que será de nós, o que será do mundo? Esse "O que será, que será?", da música do Chico, é um mantra diário sobre o que fui, o que sou e que ainda poderei ser.

Um enorme ponto de interrogação aparece quando desperto de manhã, ou em plena madrugada, num cotidiano algo fictício.

O tempo da pandemia é comparado ao pós-Segunda Guerra; não sabemos como será o pós-pandemia. A incerteza de como será o mundo, o que deixará de ser e o que virá no lugar não tem resposta, apenas especulação. Mas podemos esperançar. Essa genuína dádiva humana ganha novo sentido diante da ameaça da própria morte e da perda de entes queridos; diante de nossa viva indignação e desespero contido em ver autoridades a negar a ciência e violar normas de convivência. Sim, enfrentar o pesadelo é ser livre para sonhar. E que esse sonho inclua fé, papo, café e as pessoas que amamos.

GILBERTO M. A. RODRIGUES
Professor de Relações Internacionais da Universidade Federal do ABC (UFABC), escritor

Água no meio das pedras

ANGÉLICA RAMACCIOTTI

Como toda brasileira com ascendência italiana, prezo pelos afetos. Gosto do contato físico, do sorriso largo, da família grande ao redor da mesa farta, das palavras cantadas, dos gestos teatrais, das amizades cultivadas ao longo da vida, dos encontros e desencontros regados pelos dramas cotidianos de quem não se deixa imobilizar pelos condicionamentos disfarçados de fatalidade.

No dizer do educador Paulo Freire, "gosto de ser gente" porque embora me reconheça inacabada e condicionada, sei que posso ir além das amarras que me prendem. Desse modo, venho me constituindo enquanto mulher, jornalista, pesquisadora, professora, mãe e amiga até que de repente, não mais que de repente, um vírus se espalha de forma invisível e letal para abalar as estruturas e lembrar que somos instantes, nos obrigando a suspender sonhos e planos. Alguns, de forma temporária. Outros, em definitivo.

Se texto tivesse trilha sonora, esta viria na voz da intensa cantora Maysa: "Meu mundo caiu... E me fez ficar assim.." A pandemia de covid-19 escancarou a fragilidade da vida humana e continua deixando um rastro de destruição ao redor do mundo, que já vinha girando de forma desgovernada – sobretudo em terras brasileiras.

Quem se recusa a brincar de roleta-russa limitou contatos, estabeleceu distanciamento físico, cimentou sorrisos e redobrou os cuidados do dia a dia. Palavras de ordem como "fique em casa", "use máscara" e "não deixe o vírus circular" passaram a integrar o dito/feito popular, a despeito da ausência de políticas públicas e dos negacionistas de plantão.

Ainda assim, até a escrita deste texto, oficialmente já temos mais de 80 mil mortos em decorrência de covid-19 no Brasil. Para mim, e quero crer que não sou a única, é inadmissível reduzir vidas ceifadas a estatísticas. Por trás de cada número, existe o amor de alguém e essa pandemia nos convoca a ter solidariedade com a dor do outro.

Essa pandemia expõe a brutalidade de uma sociedade que fragmenta o "nós" e o "outro", ignorando que somos "nosotros". Cientistas de diferentes nacionalidades trabalham dia e noite para encontrar a cura. Por enquanto, ninguém sabe dizer como e quando a pandemia vai acabar. É angustiante. Mas, ao fundo, ouço a voz da cantora Maysa: "Se meu mundo caiu... Eu que aprenda a levantar".

Com a esperança ainda viva nos seres humanos e na ciência, encerro este texto com uma oração proferida pela atriz Denise Fraga na última semana: "Santo Deus, não aplaque a minha fúria, proteja a minha indignação dos dias iguais, dos dias banais, renove a minha perplexidade diante do absurdo. Deus, meu Pai, mantenha aceso o fogo que incendeia a minha alma para que possa forjar o magma da minha fúria em assertividade e paixão. Canalize o jorro da minha indignação furiosa em gotas de lucidez implacável para minha luta diária a caminho da verdade e da liberdade". Emocionada, Denise nos convida a transformar indignação e fúria em combustível, dando uma capa de afeto a elas. "Como água no meio das pedras, é o que a gente tem de ser: a força da água no meio das pedras. É esse o antídoto." Amém.

ANGÉLICA RAMACCIOTTI
Doutora e mestra em Educação (PUC-SP) e jornalista (UniSantos)

Liberdade

GISA MACIA

Muitos dizem que em 2020 nos foi tirada a liberdade, um ano de restrições. Mas essa autonomia só foi cerceada àqueles que acolheram esse "Novo Normal". Há os que resistem e repudiam imposições mesmo que sejam para um propósito maior. É o livre arbítrio.

Esses não perdem a liberdade por nada. Não usam máscara, saem sem necessidade, não se preocupam com distanciamento e fazem festas.

Eu optei por continuar saindo apenas quando necessário até a curva abaixar de vez. Escolhi comprar umas máscaras bonitinhas para combinar com minhas roupas e implementar o álcool gel como item obrigatório na bolsa, no carro. Além de lavar bem mais vezes as mãos.

Sem neurose. Fazendo o necessário para me proteger e a quem eu amo também. Respeitando todos para que respeitem a mim e aos meus.

O novo coronavírus causou fantasmas em nossa mente. O mundo foi pego de surpresa e o vírus colocou todas as pessoas no mesmo patamar. Criar familiaridade com esse vírus, ninguém quer. Melhor a distância. A dificuldade de lidar com este momento inédito fez as pessoas protagonizarem diferentes histórias. Há os que se fecham, tanto em casa como na vida; há também os que seguem as normas de cautela e buscam sempre informações. Além daqueles que se revoltam e não aceitam seguir regras.

A carga semântica da palavra liberdade é muito ampla. Quando perdemos uma, podemos encontrar outra. Hoje, eu busco a liberdade de escolher ler um bom livro. Das redes de proteção da janela do meu apartamento tenho duas alternativas: a primeira é a possibilidade de me sentir encarcerada enquanto a segunda é a de apreciar um amanhecer, a chuva caindo ou um pôr do sol. Escolho a segunda alternativa. Tenho autonomia também de ser um bom ou mau exemplo aos meus filhos. A liberdade está em nossas mãos. Cabe a nós escolhermos hoje a liberdade que queremos.

GISA MACIA
jornalista e escritora da biografia
Pepe - o Canhão da Vila

Café? Só para viagem

BELA ALVES

O primeiro efeito da pandemia em minha rotina foi o cancelamento de uma viagem. A primeira tentativa de alteração foi em abril, remarcando para junho.

Hora do passeio das duas cachorras. Na praça do aquário, pessoas conversando, crianças de bicicletas em torno da Estátua do Pescador. Dias depois, o prefeito mandou fechar o acesso aos jardins e à praia.

A parada para o café é um break positivo para quem ganha a vida com serviços burocráticos. A balconista diz: "Café? Só para viagem".

Da cafeteria vou comprar máscaras. Seria eu, uma sobrevivente da coqueluche, dengue e tuberculose, a próxima vítima da covid-19? E aquela história de que o vírus não resistiria ao calor e que as máscaras eram apenas para o pessoal da saúde?

No condomínio, o zelador avisa que precisamos de álcool em gel. Ok, aproveita para comunicar que a partir de hoje o uso de máscara será obrigatório na área comum e nada de festas e aglomerações.

Todo mundo aderindo às lives, menos o Caetano, que até outro dia falava sobre tudo, agora, mesmo torturado pela esposa, prefere ficar em silêncio, comendo paçoca.

A companhia aérea cancelou a viagem pela segunda vez, tento remarcar. A gravação diz que reduziram o número de funcionários por causa da pandemia e que o tempo de espera será longo. A música de espera é torturante e, uma hora depois, desisto.

Volto ao trabalho, preciso convencer meus clientes de que não é o fim do mundo. Argumento inútil, todos concentrados nas previsões catastróficas da economia.

Acompanho o noticiário, mas a sensação de ver tanta gente morrendo é avassaladora. Deixo de assistir à TV, silencio os grupos de rede social e mergulho em um processo particular de negação.

Uma grande amiga foi tantas vezes ao hospital por conta de uma enxaqueca, que em uma delas contraiu o vírus. Curiosamente, ficou aliviada com o diagnóstico. O medo havia feito um estrago maior em seu psicológico. Desenvolveu uma forma leve da doença e já está curada.

Esse vírus chegou em uma época em que os grandes artistas não são reconhecidos e sequer respeitados. Aldir Blanc se foi e esse "silêncio servindo de amém" encerra um ciclo maravilhoso de nossa história. Tomara que a lei batizada com seu nome ajude o povo da arte e da cultura.

Com a liberação de algumas atividades, tento retomar as corridas matinais, mas nos primeiros metros percebo que terei de optar entre a máscara e a boa forma.

Fase amarela. Às 7 da manhã, peço um cafezinho e a balconista, com uma máscara de oncinha, me responde que as mesas serão liberadas apenas às 11 horas, quase hora do almoço. Isso não pode ser considerado "Novo Normal".

E por falar em "Novo Normal", reflito sobre a viagem a Brasília. A tecnologia me permite ver e interagir com minhas amadas irmã e sobrinha. Tenho certeza de que, se nos cuidarmos, em breve nos reencontraremos. Hora de evitar comportamentos de risco.

Use máscara! O Caetano está usando em seu novo álbum.

BELA ALVES
Microempresária

O desafio é nosso

PRISCILLA BONINI RIBEIRO

O novo normal está se concretizando aos poucos. As cidades vão reabrindo, buscando a retomada da atividade econômica, e a população precisando reaprender a viver nesse contexto da pandemia, que ainda exige cuidados com a saúde individual e coletiva. Aqui no Brasil, país continental bonito por natureza, as realidades da quarentena foram completamente diferentes em cada canto de nosso território e, na Educação, não foi diferente. Mas o que não mudou foi a resiliência de todos aqueles realmente engajados na missão de Educar.

Embora ainda tivéssemos cenários díspares nos rincões do Brasil, de uma certa forma a Educação já vinha se apropriando das tecnologias de informação e comunicação antes da pandemia. Mas vivenciamos uma mudança drástica e sem precedentes mediante o risco do novo coronavírus.

Os espaços educacionais, ou seja, as creches, as escolas, colégios e instituições de ensino superior – dedicados a transmitir o beabá, ao desenvolvimento cognitivo, a oferecer um ambiente socializador, a desenvolver habilidades e competências e a permitir a transformação do indivíduo para um futuro melhor – tiveram de ser fechados. Alunos e suas famílias precisaram se moldar a essa necessidade de distanciamento e buscaram mecanismos para manter os estudos, infelizmente nem sempre acessível a todos. E os professores, protagonistas desse ensino, foram levados a um novo modelo de transmissão de conhecimento, com a tecnologia mediando essa relevante relação docente-aluno.

É na crise e na ruptura que a humanidade vem desenvolvendo tecnologias e novos hábitos para vencer as adversidades. E a pandemia também é este momento, de nos reinventarmos nas nossas práticas, de ampliar os conhecimentos em outras áreas, de encantarmos ainda mais com nosso ofício de educar. Definitivamente, nada será igual.

Os desafios estão sendo e serão inúmeros, mas juntos estamos lutando e nos adaptando. As palavras de ordem neste momento tão complexo são a empatia, a resiliência, a adaptação e a colaboração. Existem dias que estamos mais otimistas, e em outros parecem amanhecer nublados. E nesses dias nublados, precisamos refletir, olhar para o céu e ver que as nuvens existem, mas que são passageiras.

O desafio de fazer acontecer é nosso, de educadores, alunos, instituições, autoridades, sociedade... é de cada um, é de todos nós, o desafio é nosso! Espero que essa fase de nossa história tenha reflexos positivos na valorização do professor, pois eles inspiram, alimentam a semente do aprender em cada um de seus alunos. Que a sociedade perceba e valorize a importância deles para a construção da cidadania, no crescimento de indivíduos conscientes de seu papel e no desenvolvimento de nosso País. Que possamos acreditar ainda mais na força da Educação e que juntos possamos construir uma nova realidade.

PRISCILLA BONINI RIBEIRO
Educadora, doutora em Tecnologia Ambiental, mestre em Educação

Eu, ela e o piano

NEIDE PINHO CARDOZO

A música sempre esteve presente na minha vida. Comecei a estudar muito cedo e, naquela época, não havia as novidades tecnológicas de hoje. Então, além da escola, era comum as famílias colocarem seus filhos para aprenderem algum instrumento. Embora houvesse muitos conservatórios musicais pela Cidade, meus pais chamaram um professor particular para me dar aulas de acordeon. Era um instrumento tão pesado, mas eu o dedilhava de forma tão leve que nem sentia o peso. E olha que eu era apenas uma criança, já que comecei com uns dez anos!

O interesse pelo piano veio depois, e eu adorava o dia que tinha aula. As aulas eram em casa também, mas o exame final, para obter o diploma, era em um conservatório lá na Euclides da Cunha, mas já não me lembro o nome. Puxa, parece que tudo isso foi há tão pouco tempo....

Estudei piano por muitos anos, mesmo depois de me casar e durante a gravidez do Flávio, o filho mais velho. Depois a rotina começou a ficar mais puxada, porque eu trabalhava como professora pela manhã e cuidava do Flávio e da casa à tarde. O piano foi ficando de lado, de lado, de lado, até o dia em que me mudei para um apartamento e decidi deixá-lo na casa dos meus pais. Era um piano francês, o Pleyel, lindo...Depois nasceu o Fabio e aí, então, ficou impossível retomar as aulas de piano.

A música sempre foi parte da vida de nossa família. Flávio e Fábio estudaram violão clássico. Foi o que eles escolheram. Meus netos mais velhos, Júlia e Felipe, também gostam de música.

Os anos se passaram e eu nem percebi. Papai morreu, mamãe se mudou para um apartamento e meu Pleyel foi embora.

Então, depois de muito tempo chegou a Valentina, filha do Flávio, para mudar o curso da história. O pai queria que ela estudasse piano, mas a Valentina, que tem 7 anos, não se animava diante da novidade. Antes da pandemia, Flávio me pediu: "Mamãe, volte a estudar piano, quem sabe a Valentina se interessa". Se pelos filhos a gente faz tudo, imagina pelos netos! Fiz uma aula experimental e foi um dos dias mais felizes da minha vida!

A partitura aberta na minha frente, a professora me olhando e eu há mais de 60 anos sem encostar os dedos no ébano e no marfim do teclado. Foi só começar e tudo voltou a minha mente, como se eu nunca tivesse deixado de estar ali. Chorei, chorei muito nesse dia.

Eu e Valentina começamos a ter aulas, e então veio a pandemia. A pandemia e a distância da vovó não esfriaram o prazer dela em tocar, e só por isso já valeu a pena. Dia 12 meu filho fez aniversário e eles me mandaram um vídeo, ela tocando "Parabéns a você" no piano.

Eu comprei um piano novo, agora um alemão, um Schwartzmann. Comecei um novo tempo. A pandemia deixou tudo mais difícil, é verdade. Ela, criança, e eu com a idade que estou, não dava pra juntar, é contra as orientações da saúde, mas ela lá e eu aqui estamos unidas pelo mesmo instrumento, pelo mesmo prazer: o piano.

O isolamento tem me trazido coisas inesperadas: tenho estudado bastante, lido muito, me ocupo o dia todo. E toco de manhã e no final da tarde. Eu e Valentina nos vemos sempre pelo vídeo, ela me mostra o que tem aprendido, eu toco para ela também. Quando tudo isso acabar, vamos matar as saudades uma da outra e voltar a tocar juntas.

NEIDE PINHO CARDOZO
Advogada e professora aposentada

Dica dada: desacelera!

PAULO HENRIQUE FARIAS

Cortar cabelo, fazer pão, estudar mais, pensar mais, ensinar mais, sonhar mais. Aprender, descobrir coisas que você não sabia que podia fazer, e "yes, you can".

Sim, o cotidiano mudou, complicou, isolou, reprimiu. Será que alguém está querendo dizer ao mundo que estamos muito acelerados? E para tanto enviou uma mensagem biológica... será? Assim como quando vemos uma enorme ressaca e falamos que é um aviso da natureza... mas por que acelerados?

Cidades crescendo desenfreadamente e mal planejadas, criando áreas improprias para moradias de seres humanos. Aumento exponencial de carros e caminhões rodando pelo País sem uma estrutura apropriada. Descarte de lixo e resíduos tóxicos nos mais inadequados lugares. População crescendo sem nenhum planejamento familiar. Poucas e inadequadas estruturas de saúde. Trânsito insuportável e mobilidade urbana compactada, aglomerada. Tudo acelerado. Tudo na correria.

Então estamos melhores agora em quarentena? Não. Mas aprendemos muita coisa que podemos levar como legado para um futuro próximo.

A dica está sendo dada, seja por alguma divindade ou por cientistas: desacelerem o mundo.

A pandemia nos provou muitas coisas. Podemos nos deslocar menos, trabalhar mais perto do emprego, evitar situações presenciais que podem ser feitas através do maravilhoso mundo digital. Não gastar gasolina, ganhar tempo na produtividade diária, como o home office por exemplo. Com certeza, o cidadão que passou por esse período, fará sua parte e adaptará sua vida de acordo com os ensinamentos do Covid-19.

Veja, hoje, não achamos mais estranho os japoneses usarem máscaras, o cumprimento deles, a reverência, aqui se transformou num encostar de cotovelos. É, o estranho virou normal, ops, novo normal.

Mas a pergunta é: e os governantes do mundo, também aprenderam? Irão planejar tudo melhor daqui pra frente?

Mas calma, a história prova que vai passar. É bom lembrar que os nascidos em 1900, passaram por duas guerras mundiais, gripe espanhola, colapso na bolsa de valores, guerra na Coreia, no Vietnã entre outras situações muito piores.

Por isso, "Keep Calm" e "vamo que vamo". O bom e velho ditado: juntos venceremos, separados sofreremos. Vamos tirar um pouco o pé do acelerador... tudo será mais simples e, com certeza, saudável.

PAULO HENRIQUE FARIAS
Publicitário

Uma cena do futuro

ELAINE VIDAL

"Vovó, a professora me pediu para entrevistar alguém que viveu a pandemia do coronavírus. Você pode me contar como era?"

A cena, extraída do futuro, foi imaginada por minha filha caçula. Dia desses, perguntou se achávamos possível que ela a vivesse com seus netos. Respondi com outra pergunta: "Qual será sua resposta?"

Enquanto ela elaborava, fui pensando que esse período marca de forma diferente cada uma das múltiplas camadas de mim. E também cada um de nós.

Como pessoa, vivo um resgate do que havia ficado para trás. Voltei a tocar piano, coisa que há anos não fazia. Passei a ouvir podcasts em francês, tentando reativar o antigo estudo dessa língua. Finalmente, consegui encaixar exercícios físicos na rotina. Voltei a cozinhar, fiz receitas de família. Embrenhei-me ainda mais em lutas políticas e causas sociais.

Enquanto realizo sonhos passados, penso naqueles que adiam sonhos presentes. Peço comida e penso nos que a entregam. É bonito o mergulho em nós mesmos, mas como mergulhar sem escafandro? Como olhar para dentro de si, quando, fora, o caos impera? Como resgatar sonhos, quando a necessidade viceja e as necessidades básicas não são garantidas pelo Estado? Marcas diversas...

Como profissional de educação, o home office, que já fazia parte da minha realidade, passou a ser total. Na faculdade, dou aulas online contando com a compreensão de alunos adultos. Finalizo meu doutorado. Privilégios! Enquanto isso, amigos professores usam seus recursos, trabalham horas a fio para garantir a aprendizagem de seus alunos. Rompem barreiras, se reinventam, são soterrados por mensagens e cobrados como se estivessem trabalhando menos. Como se, ao resistirem à volta às aulas por saberem que distanciamento social em escola é impossível, estivessem acomodados. Marcas diferentes...

Como mãe, esposa, filha, cumpro a quarentena rigidamente, mantendo a família em casa. Suporto a saudade, controlo o medo, alimento a esperança. Aflijo-me ao ver familiares reunidos, temo pelo risco a que se expõem. Sofro vendo pessoas passeando simplesmente porque cansaram da quarentena. Tento enxergar com as lentes dos outros, mas não consigo, ver mais de 1000 mortes por dia não é "novo normal" para mim. Marcas distintas...

No início da pandemia, otimista que sou, achava que sairíamos dela melhor do que entramos. Hoje, vejo que não é uma verdade para todos, mas luto para que seja em mim. Que eu seja mais humana, solidária e empática. Que intensifique minha luta por um mundo melhor para todos.

Enquanto penso, minha filha responde: "Mamãe, vou dizer para os meus netos que era divertido: que jogamos jogos, que o cuidado da casa era dividido por todos nós, que assistimos filmes em família, que lemos livros e conversamos sobre eles, que almoçamos e jantamos juntos todos os dias".

A resposta dela me conforta. Quem dera todas as crianças pudessem ter marcas assim! Enquanto lutamos por igualdade social, promovemos o amor na certeza de que um mundo melhor começa em nosso lar. Por aqui, certamente sairemos melhores.

ELAINE VIDAL
Educadora

Pastel com álcool

CARLOS CONDE

A idade me coloca nos grupos de risco do novo coronavírus. Como amo viver, me preveni desde o início. Minha esposa Cristina e eu seguimos todas as recomendações dos órgãos de saúde. Elas são complementadas por minha filha Lygia, que virou uma especialista em driblar o vírus.

Tudo que tenho visto do mundo exterior se resume ao meu terraço, na frente da casa, e à janela do banheiro, ao fundo. No primeiro posto contemplo muitos prédios e poucas casas, veículos passando e pessoas caminhando pra lá e pra cá. Muitas sem máscara. No segundo posto posso divisar o simpático morro da Nova Cintra. E é só.

O supermercado e a farmácia me entregam alimentos e remédios. E a feira-livre, aqui na porta, me fornece frutas e verduras. Tudo que vem da rua é devidamente higienizado. Pelo menos as embalagens. Mas mesmo assim a garantia completa de evitar a covid-19 não existe. Traiçoeiro como é, o vírus poderia se alojar em alguns alimentos. Lygia reza, nesse caso, que alguma coisa, afinal, precisa ser deixada a cargo da Providência Divina.

Minha maior preocupação são os pastéis. Adoro pastéis. Especialmente os de feira. E fico me

perguntando se Deus está protegendo meus pastéis das maldades do vírus. Para ter certeza de que poderia continuar saboreando essa iguaria, sem medo e sem culpa, imaginei um estratagema: borrifá-los muito, muito levemente com álcool.

Pensei que seria prudente consultar o doutor Evaldo Stanislau, meu infectologista. Mas vai que ele vetasse a experiência. Derrubaria por terra o prazer de devorar os pastéis com toda segurança. Por isso, espalhei um quase invisível pingo de álcool no pastel. A sensação não foi boa. Dei a primeira mordida e atirei o pequeno pedaço no lixo. A partir de então voltei a comer essas delícias olhando para o céu, à espera de um sinal aprovador. E pedindo que minha madrinha, Nossa Senhora do Monte Serrat, tenha pena de mim e também proteja meus pastéis.

Agora, finalmente, vou cumprir o que esta página me pede: o legado da pandemia. Apesar de incorrigível otimista, não creio que a grande maioria das pessoas ficará melhor por causa dos sustos que estamos passando.

Os canalhas continuarão canalhas, como o desembargador que anda sem máscara, rasga multas, ofende um guarda exemplar e ainda quer o beneplácito do profissional correto que é o coronel Del Bell.

Já os generosos continuarão generosos, como o jornalista Rodrigo Rodrigues. Ele veio do Rio para São Paulo socorrer um amigo em dificuldades que estava contaminado e não sabia. Creio que só por esse gesto de grandeza seria injusto morrer. Muito menos aos 45 anos.

A criatura humana é assim, canalha ou generosa. Desde Adão e Eva.

CARLOS CONDE
Jornalista

Carta aberta à paciência

RAFAEL FERRO

Um. Dois. Três. Quatro. Cinco. Seis. Sete. Oito. Nove. Dez.

Não sei se estou contando muito rápido. Lento demais. Não sei se devo sussurrar os números. Ou falar somente no pensamento mesmo. Não sei se respiro fundo no começo. No final. No começo e no final. Na verdade, não sei nem quantas vezes já repeti tudo isso. Perdi as contas e nada da dona paciência aparecer de novo.

Cadê? A senhora não entendeu que é pra cumprir isolamento? Que história é essa de ficar zanzando aí fora?

Quando você passou por aqui nos últimos meses, confesso que nem percebi. Quieta, tranquila, serena. Tão discreta que talvez eu não tenha dado a devida importância. Tão leve que até pensei ter um certo controle sobre você. Puro engano. Da mesma maneira silenciosa que apareceu, você sumiu. E levou a tranquilidade junto.

Onde você se enfiou, paciência?

Foi correr na praia? Espero que tenha mantido a distância segura, sem ter colocado a máscara no queixo. Lembre-se que você é a paciência, não a teimosia. Caso tenha ido garantir o pão de cada dia, ótimo, a situação realmente é delicada. Apenas faça isso da melhor maneira possível. Você é uma reconhecida virtude. Entender o seu privilégio e agir com consciência é outra. Agora se você foi em alguma festa, desculpa, prefiro não saber. Pra mim, esse brinde ainda é amargo. Não sou ninguém pra apontar o dedo na sua cara, querida paciência. Nem quero. Mas aprendi com você mesma que tudo tem o seu tempo. Digamos que o meu não chegou, deve estar parado na faixa vermelha.

Logo, onde te encontro, paciência?

Percebi que não está frequentando muito as redes sociais. As discussões e brigas por lá me dão certeza disso. Pelos jogos do Santos você também não apareceu. Neste retorno do futebol, a paciência com o time passou longe.

Você anda tão requisitada, que até outro dia eu me perguntava onde mora a felicidade. Agora só quero saber "onde mora a tal paciência". Alguém sabe? Se sim, está liberado passar meu endereço: é a única visita que estou aceitando no momento. Abro a porta oferecendo casa, comida, roupa lavada. E higienizada.

Com você tudo seria mais fácil, paciência. Todos nós sabemos do seu poder de se multiplicar. De fazer bem. Imagina ter a sua presença em cada um destes novos (velhos) momentos. Na tarefa da escola com os filhos. Na preparação do feijão no almoço. Na primeira reunião online do dia. Na décima segunda também. No treino dentro da própria academia, chamada de quarto. Na convivência 24 horas com quem antes a gente não ficava nem cinco minutos. Nos parabéns no ritmo da conexão do aniversariante. Na hora de esconder os fios brancos. As olheiras. O medo. De atender o interfone bem no segundo que entramos no banho. Imagine se você estivesse junto naquele momento que não reconhecemos nós mesmos, dona paciência. Que bom seria contar com a sua companhia na espera da cura. Seja da ciência. Seja do corpo.

É, paciência, apareça.

Ou volte. Ou permaneça.

Sei que você vive aqui dentro.

De mim. De todos.

No meio dessa mudança do mundo, a gente deve ter se perdido.

Desculpa por isso. Não é a primeira vez que acontece. Talvez não seja a última. Tudo bem. Vou buscar ajeitar as coisas, já entendi que você gosta de equilíbrio no seu cantinho.

Enquanto isso, sigo contando de um a dez. Sigo lamentando de um a cem.

Cem mil vidas perdidas que agora não podem nem pedir por você, paciência.

RAFAEL FERRO
Publicitário

O que me mantém firme

VICTOR MIRANDA

Em meados de março, a pandemia roubou abruptamente a minha rotina. Sim, eu sei, essa afirmação soou um tanto exclusivista num contexto que engloba bilhões de pessoas. Não serei vitimista, mas permitam-me aproveitar esse espaço para compartilhar alguns dos pensamentos e divagações que me sobrevieram nesses dias tão estranhos.

Logo nos primeiros dias das medidas de combate à covid-19 – numa época em que esse tal de isolamento ainda funcionava –, enquanto ainda tentava me reenquadrar às novas regras do jogo, perguntei a mim mesmo: "Victor, o que te mantém firme?". Manter-se firme, de certa forma, significa permanecer, seguir em frente. A provocação foi tão retumbante que ali fiquei.

Refletir sobre a brevidade da vida foi uma consequência natural. Família, sonhos, amigos, realizações... Listei algumas das razões que poderiam ser significativas como resposta à autoprovocação. Buscava por fundamentos da vida que preenchessem meu coração a ponto de concluir: vale a pena seguir lutando. Ilusão. Quanto mais eu refletia, mais impotente me sentia. Os catalisadores que encontrei atestaram a minha fragilidade em me garantir e proteger os meus.

Concluí que, não apenas eu, mas a humanidade procura por fundamentos de sustentação. No decorrer dos anos, coletivamente, os seres humanos fincaram seus alicerces em um tripé de segurança, formado por três poderes: econômico, científico e político. Praticamente todas as decisões, alianças, discussões e guerras são pautadas a partir desses pilares, que, teoricamente, mantêm uma ordem e uma sustentação de forças. A vida, em geral, é norteada pelo equilíbrio desse trio.

A pandemia arrasou essas hastes. Como um tsunami devastador, deixou em escombros a ciência e suas limitações; o mercado e sua falta de solidez; a política e suas relações falidas. Individualmente, lidamos com a brevidade da vida e a impotência de solucionar as mazelas de um vírus. Coletivamente, nos perdemos no desmoronar das estruturas que, teoricamente, erguemos para nos proteger.

Assistimos de camarote as consequências de estarmos há tanto amparados em alicerces tão frágeis. Protagonizamos cenas de egoísmo e sucumbimos ao medo. Muitos começaram a sonhar com a volta de um normal que, cá entre nós, já não vinha sendo muito digno há tempos. Afinal, o que poderia nos sustentar em meio a um cenário desolador?

A minha conclusão não pode ser vista, nem comprovada cientificamente e tampouco comprada. Vivo (e sigo) pela fé, o firme fundamento das coisas que eu espero, mas não posso ver. Meus dias não estão no meu controle, meu tempo não está nas minhas mãos. Há um Deus que me sustenta e que me mantém firme.

Os alicerces humanos se confirmaram frágeis e insuficientes para mim. Mas há esperança. Há fé. Em meio aos temores e lágrimas, dias bons e dias maus, sigo firme na Rocha.

VICTOR MIRANDA
Jornalista

Em casa, longe de casa

FABI MESQUITA

Quem olha para a vida dos que moram fora, geralmente imagina muito mais glamour do que realmente há. Por trás das redes sociais, repletas de fotos de tirar o fôlego, comidas deliciosas, sorrisos largos e roupas coloridas, existe o mundo real.

Quem fala de boca cheia: "Ah que sorte você tem de morar fora do Brasil!" - não sabe que por trás de cada postagem empolgante, há um aniversário longe da família, a perda de um ente querido do qual não se pôde despedir, ou uma emergência em saúde longe do médico de confiança. E sabe o principal? Não há casa fora de casa.

Para mim, particularmente, não há casa sem mar, sem os canais ou o emissário.

A causa humanitária me jogou no mundo, mas eu não aguentaria se não pudesse todos os anos voltar para casa.

Em algo a pandemia nos igualou. Ficamos todos proibidos de tocar com os pés a areia da Praia do Gonzaga ou de tomar um chope na 15 de Novembro. Estamos confinados, fechados e chocados diante de uma realidade jamais esperada. No entanto, a diferença entre nós é que você está em casa.

Confesso que esperava enfrentar o apocalipse mais à la moda mad max, com roupas de guerreira sexy, e não com uma camisola de lhama e uma pantufa de bolinha com uma caneca do rufus lenhador na mão. Nada era como eu imaginava. Estar dentro de casa é ruim, mas estar dentro "de casa" longe de "casa" é ainda pior.

Estar do outro lado do mundo em um momento tão vulnerável é muito aterrador. Saber que não existe um único avião capaz de te tirar do fim do mundo é claustrofóbico. A ideia de que não exista mais nenhuma ponte entre os meus dois mundos é uma experiência angustiante.

A maioria de vocês está à distância de um ônibus, um uber ou uma caminhada de seus entes queridos. Na pior das hipóteses, estão à distância de um vôo. No entanto, aqui, nenhuma companhia aérea opera e todos os aeroportos fechados até segunda ordem. Zero perspectiva de mobilidade e embora nada de essencial me falte, o lockdown aguçou duas coisas prioritárias em mim: uma saudade inefável dos meus amigos, e um visceral desejo ainda maior por liberdade.

Para ambos sentimentos não há cura, apenas lenimento.

Fecho os olhos e me transporto. Imagino o vento no meu rosto, lambendo minhas bochechas e lábios com seu frescor. Minha memória se impregna do cheiro de mar, das cores do pôr do sol e do jardim da praia.

Minha boca se enche de vontade de sentir o gosto do pastel e da raspadinha de groselha. Meu coração sente falta de cantar e sorrir para estranhos ao som de "Amor, I love you" no Café Rolidei.

Abro os olhos e cá estou. Paredes erguidas à minha volta. Elevo os olhos e, da janela, vejo ao longe a Shwedagon Pagoda, uma das maiores da região.

A sombra da pandemia me abraça.

Parece que o tempo parou, até as gralhas invocam um silêncio estranho e ensurdecedor. A cantarolice do mosteiro em frente se calou. Sem mantras, orações ou ladainhas.

Dentro de mim um pequeno vazio com a forma de cada amigo/ amiga, que enfrenta suas batalhas do outro lado do oceano.

Sei que muitos estão exaustos, desesperançados, sem forças, mas sempre tento enviar-lhes meu amor a distância...mas que falta fazem o toque e o abraço. O som do riso, o aroma dos sorrisos.

Respiro e não piro. Tudo isso vai passar, e como disse Roberto, a Caetano, Um dia a areia branca, seus pés irão tocar, e vai molhar seus cabelos, na água azul do mar. Janelas e portas vão se abrir, pra ver você chegar, e ao se sentir em casa, sorrindo vai chorar.

FABI MESQUITA
Jornalista (Mora em Mianmar)

Educação e pandemia

MAURILIO TADEU DE CAMPOS

A pandemia modificou a rotina da educação. Estou pronto para mais uma aula. Não é seguro, ainda, frequentar o espaço físico da escola. Adaptei-me, com dificuldades, aos contatos virtuais. Constato, então, as dificuldades sentidas pelos educadores e pais nessa nova realidade. As capacitações que deveriam ser oferecidas pelas instituições de ensino e organismos responsáveis pela educação não aconteceram a ponto de preparar, em pleno século 21, os profissionais da educação e as famílias para bem dominar a tecnologia que está disponível mas que ainda não é utilizada, como se pretendia. E quando uma live acontece, nos deparamos com pessoas perdidas diante de domínios ainda não adequadamente conhecidos. Percebe-se que os docentes estão prontos para os contatos presenciais, mas não para os virtuais. Professores, pais e alunos declaram-se confusos e perdidos.

A vontade de todos, bastante explícita, é a de voltar ao "normal", mas isso não é tão apropriado ainda. As escolas permanecem fechadas e os contatos, agora, são on-line. Apesar de toda a engenharia da comunicação, dominada por muitos nas redes sociais e nos sites de compartilhamentos, as escolas não se prepararam adequadamente para os distanciamentos aliados a essa parafernália de procedimentos mais avançados.

A dicotomia notada entre a educação que se pratica no dia a dia e a tecnologia existente está desvendando o desespero de muitos educadores e pais sobre como lidar com algo para o qual não foram devidamente preparados. A ansiedade e o quase desespero dominam a vida escolar cibernética. Ainda não se apreendeu como lidar adequadamente com o não presencial nas escolas porque nunca se imaginou que essa necessidade fosse acontecer de uma hora para a outra. Não foram construídos "Planos B" porque nunca se achou que isso fosse necessário.

Quando tudo voltar a ser como era antes, precisaremos nos preocupar em caminhar juntos: educação e tecnologia. E isso acontecerá equilibradamente. Será necessário, então, que nos preparemos para aplicar todo esse novo aparato para vencer quaisquer obstáculos que nos surgirem pela frente para, enfim, estabelecer as condições saudáveis de convivência equilibrada e feliz para todos. E que os avanços tecnológicos façam parte da rotina da nossa coexistência. É o que mais desejamos.

MAURILIO TADEU DE CAMPOS
Educador e escritor

Cem anos em um. Sem ano nenhum

EVALDO STANISLAU

Eu cheguei a duvidar que o mundo fosse parar. E ele parou! Parecia que ficaria na China e, marginalmente, em outros países. Mas virou pandemia! Se serve de consolo, não foi só eu. A comunidade científica internacional e a OMS subestimaram a hoje denominada covid-19. O ruim é que ainda tem gente que subestima. Mas deixa para lá. A História cuidará deles devidamente.

Voltemos ao que é sério. São pouco mais de oito meses. Oito meses! Mas parecem décadas. De repente os cem anos que nos separavam da gripe espanhola desapareceram. Na ausência de medicamentos ou vacina, adotamos as mesmas receitas de proteção: distanciamento, máscaras, higiene e circulação de ar.

E se cem anos desaparecem assim, em um estalar de dedos, que dizer do ano corrente, 2020? Sumiu! Foi tragado. Queríamos esquecer. Mas como, se somente no Brasil já são mais de 100.000 mortos? Quando você estiver lendo esse texto, com certeza, serão mais de 110.000... Eu perdi amigos, colegas, pacientes. Acompanhei de dentro a irreparável derrota para um ardiloso vírus. Transmite-se no silêncio. Sorrateiro, pega pelas costas os mais desarmados, idosos e doentes. Mas, às vezes, bate de frente com um jovem saudável. E também leva a melhor.

Mas a Ciência, a única em quem devemos acreditar e, se você tem Fé, ela é instrumento de Deus para agir, nos trouxe muitas respostas. Mas a um preço alto. Nossas vidas médicas ficaram em suspenso. Fiz um segundo PhD em covid. Sabemos minúcias sobre o inimigo, suas estratégias de ataque. E como nos defender. Como identificá-lo, como tratar melhor e, suprema vitória, mais de uma vacina em vias de estar disponível a todos. Viva! Viva! Porém, ainda temos muito que aprender sobre a covid e sobre nós mesmos. Como explicar essa pequenez de todos nós, essa fraqueza, que, em meio a mais de 1.000 mortes ao dia, ainda nos permite celebrar algo? Sim, pequenos prazeres cotidianos como ir ao shopping, ao restaurante, tomar um chope, amar a pessoa amada... Não deveríamos estar em luto? Ao menos, mais reservados? É isso que me preocupa.

A covid ainda não acabou, nem sabemos se acaba, e já nos acostumamos a ela...Máscara? Para quê? Distanciamento? Já deu, né? Fazer o que é prioridade? Mas, aquela blusa não pode esperar.... Pessoal, o que não espera é a vida! Precisamos levar desse momento histórico lições para que sejamos melhores pessoas. Melhores cidadãos. Que adotemos práticas sustentáveis e preservemos nosso planeta. O sars-CoV é o 2. Dependendo do que fizermos teremos o três, quatro... O século que nos separou da gripe espanhola poderá ser medido em anos, poucos, até a próxima crise. Reflitamos! A covid-19 pode ser uma chance para um recomeço. É o mínimo que podemos fazer em homenagem aos que não resistiram. Devemos ser, daqui para a frente, a nossa melhor versão.

EVALDO STANISLAU
Médico infectologista e professor universitário

Oásis no deserto

LEILA ZANATTA

A região onde moro, perto do Rio Paraguai, na fronteira entre Brasil e Paraguai, estava na época das cheias. O Pantanal estava alagado. As famílias que tinham casa em local plano perderam todos os seus pertences, muitas ficaram desabrigadas. A enchente chegou, as águas profundas subiram rápido e destruíram tudo.

As "Águas Profundas" também invadiram a minha vida no dia 1 de agosto, quando recebi a notícia que minha filha, médica intensivista e paliativista, que há cinco meses está exclusivamente cuidando de pessoas com complicações graves por covid em UTI em São Paulo, testou positivo para a doença e estava com sintomas preocupantes. Esse vírus é um enigma: cada organismo tem uma reação e isso rompe com nosso senso de segurança.

Nesses tempos de impedimento social, nem ao menos poderia estar com ela para aconchegar e cuidar. Esse é o vírus da solidão.

A sensação foi de uma enchente invadindo meu ser e senti tristeza e desamparo. Eu necessitava urgentemente de alívio, de conforto, de bálsamo; necessitava agarrar meu coração despedaçado numa âncora para sair da tempestade e ir para o porto seguro da esperança. Clamei pela ajuda de Deus.

Eu não podia mudar as circunstâncias, mas podia mudar minha atitude frente a elas para afastar o nevoeiro emocional que me impedia de enxergar a luz. Fiz uma viagem profunda para dentro de mim em busca de lugares iluminados. Nomeei meus sentimentos: medo, angústia, insegurança, confusão. O caos se instala no desequilíbrio. Urgia tentar mover as emoções dentro de mim e organizá-las rumo ao equilíbrio.

Meu consolo veio em forma de oração e entrega: Deus vai onde não posso ir, Ele faz o que não consigo fazer. Minha impotência é amparada pela Onipotência Dele. E então, em meio a muitas lágrimas e gemidos de dor, eu me aquietei e sentei no solo sagrado do amor divino.

Busquei fortalecer minhas forças físicas com hidratação, alimento saudável, caminhada ao sol. Sol é vida. Vida com luz.

Compartilhei a dor e pessoas compassivas doaram amor e solidariedade de muitas formas curativas: palavras, canções, comida, orações. Sofrimento amparado torna a dor mais suportável.

" (...) uma doença epidêmica desse jeito é uma doença da comunidade, não é uma doença de pessoas." (Marcio Bittencourt, médico do Centro de Pesquisa do HU da USP). Em comunidade se encontra solidariedade, que é remédio para o desamparo. Quando cuidamos do fio, cuidamos de todo o tecido.

Moisés disse ao povo desanimado na caminhada no deserto: "Aproximai-vos da presença do Senhor" (Ex.16:9). No deserto há silêncio. Ouvimos apenas o som do vento e o nosso respirar. O silêncio externo evoca o silêncio interno capaz de nos esvaziar dos barulhos do dia e sorvermos a água mais cristalina no oásis da presença divina. O vírus da solidão é então neutralizado na comunhão.

"Quero trazer à memória o que me pode dar esperança" (Lm 3. 21). Não como a última que morre, mas como a esperança que não morre, esperança viva.

LEILA MÉRCIA GARDINI ZANATTA
Psicóloga

Conflitos

ROBERTO DEBSKI

Estamos em um momento nunca antes vivido na história recente da humanidade. Em tempos de pandemia convivemos mais em casa, e vários conflitos podem emergir.

As pressões emocionais devido ao isolamento, medo da doença, alteração da rotina dos membros da família, preocupação com familiares de risco, com as finanças e outras têm levado as pessoas a um aumento nos índices de estresse, com a potencialização dos conflitos nos relacionamentos familiares.

Temos testemunhado conflitos quando algumas pessoas ficam em casa e outras continuam saindo desrespeitando o isolamento, alteração do humor e tendência à irritabilidade e discussões, desentendimentos por não se aceitar a opinião e posição dos outros e necessidade de "ter razão", por questões triviais da rotina da casa, às quais poderiam ser contornadas através da compreensão e colaboração. Não é incomum que evoluam até o nível de agressões verbais ou físicas. As dificuldades financeiras são igualmente geradoras de estresse e conflitos.

Os relacionamentos familiares podem se tornar motivo de estresse. Para haver harmonia, precisamos ceder tanto quanto exigir, ter flexibilidade, empatia, comunicação não violenta, respeito e até timing para falar certas coisas no momento adequado ou nos calarmos.

O home office frequentemente não é compreendido como trabalho por outras pessoas da família. Interrupções frequentes geram aborrecimentos e problemas para quem está trabalhando.

As aulas on-line têm exigido muito das crianças e jovens. Ficam por horas numa mesma posição, olhando telas, sem ergonomia, causando problemas físicos e emocionais.

Trabalhar, estudar, ler, arrumar a casa, ouvir música, fazer exercícios, ver filmes e séries, conversar com as pessoas mesmo a distância, para que o dia seja ocupado por atividades necessárias e prazerosas, diminuindo a percepção das dificuldades, para termos a sensação de que estamos fazendo coisas boas para nós e para os outros.

Para evitar conflitos vale a famosa pergunta, "você quer ter razão ou ser feliz?".

Nesse momento é importante respeitar a opinião, o espaço e o direito dos outros. Entender o que temos enfrentado, evitar discussões, dialogar assertiva e empaticamente, por vezes ceder, esperar o timing mais adequado para trazer certos assuntos à baila, e principalmente procurar ouvir e ajudar, mais que ser ouvido e ajudado.

Se todos agirem assim, os conflitos diminuirão, melhoraremos os relacionamentos familiares e interpessoais serão mais suaves.

Para manter sua saúde mental, procure viver uma rotina agradável e útil, ocupe-se com atividades necessárias e também com as prazerosas, fique em contato com as pessoas.

Evite buscar constantemente notícias sobre a doença, as dificuldades, mortes etc. Mantenha-se informado diariamente, mas não sobrecarregue-se com informações negativas, nem assista programas ou filmes que causem medo e tensão.

Tudo passa em algum momento, e isso também irá passar.

Toda doença tem uma função, vem nos mostrar algo que precisamos mudar.

Essa pandemia, iguala a todos, em riscos e oportunidades, aprendizado essencial.

Todos podem ir para a escola, mas nem todos estão abertos e dedicados ao aprendizado.

Que nós possamos estar.

ROBERTO DEBSKI
Médico e psicólogo

Recalculando a rota

MARIANA MARTINS

No dia 28 de janeiro deste ano, recebi a notícia que eu mudaria meu status de vestibulanda para graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo após longos 4 anos de tentativa. Um filme passou pela minha cabeça de toda a trajetória até aqui e as expectativas para a nova vida estavam crescendo vertiginosamente. Quando eu ia imaginar que uma pandemia podaria minhas expectativas no meu ano de caloura? Recalculei a rota.

Todo esse contexto me fez refletir sobre inúmeros aspectos que gostaria de compartilhar com você, leitor. A pandemia fez com que buscássemos alternativas para sobreviver diante de um mar de incertezas e de um vírus altamente contagioso, que, ao contrário do que muitos pensam, não é democrático. Fatores ambientais, econômicos e sociais provam essa premissa e devem ser levados em consideração para a formulação de políticas públicas que minimizem os impactos causados pela disseminação do vírus.

Foi constatado que o endereço também é um fator de risco, além dos que já conhecemos, uma vez que moradores de bairros periféricos estão mais sujeitos à contaminação. Chega a ser até dez vezes mais na capital paulista, por exemplo, devido ao maior deslocamento para ir para o trabalho, aglomeração no transporte público, e até mesmo em casa, por questões estruturais.

As desigualdades sociais e econômicas em meio à pandemia escancaram as mazelas da sociedade e, como podemos ver no estudo realizado pela PUC-Rio, pretos e pardos sem escolaridade morrem 4 vezes mais pelo novo coronavírus que brancos com Ensino Superior. É importante fazer esses inúmeros recortes para começar a compreender a complexidade do que estamos vivendo hoje. Eu acredito, categoricamente, que o investimento adequado no SUS, que é público, gratuito e universal, e em educação pode abalar estruturas e proporcionar melhores condições de saúde para a população a longo prazo.

E o que fazer para minimizar a impotência diante disso tudo? Em todas as oportunidades possíveis eu afirmei que não acredito na meritocracia, que só estou onde estou devido ao acesso a oportunidades, e que o processo seletivo para ingressar na universidade é injusto por inúmeros motivos. Diante disso, fundei um curso popular de redação chamado Carolina Maria de Jesus com uma gestão coletiva e horizontal, mobilizando voluntários e acolhendo alunos do Brasil inteiro, tanto nativos quanto estrangeiros.

Atualmente, contamos com mais de 300 pessoas envolvidas e visamos o acolhimento de estudantes, principalmente jovens periféricos de escolas públicas, nesse momento tão difícil do cenário mundial e que, por meio da educação e da promoção de oportunidades, eles possam ocupar lugares que são deles por direito dentro das instituições de ensino superior do Brasil da mesma forma como faço hoje. No final das contas, recalculamos a rota para contornar as estatísticas.

MARIANA MARTINS
Estudante universitária

Fique em casa!

FÁBIO BOTELHO EGAS TEIXEIRA DE ANDRADE

A casa é para o Direito um lugar inviolável por excelência.

Abrigo natural da pessoa, a casa é protegida pela Constituição Federal e por diversas leis vigentes.

Está na casa o sentido universal de proteção do indivíduo contra as ameaças externas. Sob seu teto é que se realiza a privacidade, nela se formam e se vivenciam os vínculos familiares formadores da personalidade humana.

Já cantou o poeta, contudo, que "são demais os perigos dessa vida"!

O que dizer, então, quando os perigos veem de dentro de casa? Quando brota neste lugar cuja função é de proteger?!

A gravidade da violência familiar é mesmo espantosa. Ela ocorre em um lugar inesperado, numa operação de sinais trocados - aonde se espera a soma, surge a subtração! O que fazer?

Sistema de equilíbrios de poderes, o Direito, enquanto ciência, representa uma ferramenta que mira impedir o uso desmedido das forças geradoras de desigualdades, oferecendo alternativas às pessoas postas em situação de violência, seja ela física, psíquica, sexual, moral ou mesmo patrimonial.

Equilibrar a dinâmica dos poderes, visando impedir que se espraie o desejo egoísta implica reconhecer que, sim, há desigualdades encerradas em cada ser humano e que são covardemente usurpadas e delas aproveitadas no âmbito do convívio social e familiar, com o fim de se obter vantagens.

Agir nas fendas das desigualdades, aonde se instalam as vulnerabilidades das pessoas é uma das funções do Direito, que se opera por meio da tutela das pessoas em tais condições.

As crianças, os adolescentes, as mulheres e os idosos se encontram em tais posições, sendo alvos fáceis, merecendo atenção do sistema jurídico.

A violência doméstica e a necessidade de sua denúncia ganharam atenção nesses tempos de isolamento social imposto pela covid-19. E chamar e atenção da sociedade para o triste fenômeno que agora ganha contornos dramáticos é de vital importância.

O poder é tema central do Direito. Esta ciência amolda-se às necessidades da hora, de sorte a buscar conter os instintos primitivos do homem, tão sobressaltados em momentos de tensões experimentadas no convívio social.

As violências e os abusos ocorridos nas relações familiares acontecem nos pontos de contato entre as pessoas, sejam elas cônjuges, companheiros, pais, filhos, enteados e avós. E o denominador comum é o abuso da força contra o mais vulnerável, seja ele físico, psíquico, sexual moral ou mesmo o poder econômico.

A tomada de consciência de um direito individual é por onde se pode começar. Informar os direitos dos vulneráveis e o sistema legal de sua proteção é urgente e é uma tarefa cidadã a ser repetida diariamente, já que a cada amanhecer renova-se o ímpeto de violentar.

Momento seguinte é o de agir, provocando o Poder Judiciário, a fim de que interdite o ato violento e entregue a proteção estatal à pessoa posta em risco.

Alguns são os meios de provocar a Justiça para as hipóteses aqui cuidadas: lei "Maria da Penha", separação de corpos, guarda de menor/ adolescente, proteção de idoso e de pessoas com deficiência, bloqueio de bens.

Cada uma das ferramentas apontadas cuida de proteger a pessoa, sob determinado aspecto, todas elas destinadas a atender aos direitos ameaçados ou violentados.

Enfim, dias tensos, a convocar o homem do Direito, enquanto portador da lei e militante da igualdade que, como reconheceu Michel Foucault, na aurora civilizatória, tomou para si o papel de protagonizar a busca por "aquilo que é justo."

Em companhia de seus direitos, fique bem, fique em casa!

FÁBIO BOTELHO EGAS TEIXEIRA DE ANDRADE
Advogado

Ilha

NETO FIGUEIREDO

Em conversa de botequim, comício e até em papo de futebol, às vezes, alguém dispara: "Nenhum homem é uma ilha!". Depois de algum tempo de isolamento eu me sentia uma ilha. Eu e meu apartamento, uma ilha. Daquelas de desenho, com os tubarões nadando em volta.

Como começar essa nova vida em um lugar que conheço com as palmas das mãos e as plantas do pés, mas que agora era um lugar novo? Móveis, utensílios domésticos, aparelhos elétricos e eletrônicos, tudo existia para garantir minha sobrevivência em poucos metros quadrados.

Primeira olhada para o mundo lá fora, o medo entrando pela janela: rua vazia, um ou outro automóvel, silêncio. Cadê o barulho do mundo? Poucas pessoas passando apressadas, olhando para os lados, esperando o ataque. Um vira-lata vai até o poste e deixa sua marca. Alguém feliz.

E começo a me adaptar, adquirindo habilidades. Varredor, encanador, pintor de paredes e meu maior sucesso: matador de mosquitos! Com a raquete na mão, acabo com todos. O Roger Federer que me visse para morrer de inveja. De um pingo teimoso na torneira quase provoquei uma enchente e, na parede manchada pedindo nova pintura, eu, com tinta, pincel e a inspiração de um Leonardo, gravei para a eternidade minha obra em cinquenta tons de branco.

E a fome? Com o silêncio o estômago ronca mais alto. E lá fui eu explorar a cozinha, território quase desconhecido. Depois de cozinhar por alguns dias vários pratos diferentes e todos com o mesmo gosto, a tristeza me trouxe o bom senso e a lembrança do celular. Pedir comida! Receber comida em casa! Quase a felicidade! Descobri que o melhor amigo do homem não é o cão, é o celular.

E chegou a hora de dormir com o inimigo. As redes sociais! Não queria, detesto, mas não teve jeito, precisava falar com gente, não aguentava mais falar sozinho, não concordava em mais nada comigo. E descobri que naquele mundo fala-se outra língua, não o português.

"Migo, blz? Omg! Sdds". "A glr andou shippando nds mas flopou". "Mds, vc está 10/10!". "É nóix, tmj XXX". Foi um sucesso! Como não entendi nenhuma das mensagens, respondi todas com kkkkkkk.

E veio a fase laranja. Cheio de coragem, máscara e álcool gel, finalmente a rua! Gente! Barulho! Eu me tornei a pessoa mais sociável da cidade, agora cumprimento todo mundo que olha para mim, está todo mundo mascarado, não reconheço ninguém, pode ser um amigo, meu irmão. Olhou, eu cumprimento.

Aceitem meus cotovelos, meus pés, meus punhos. São meus abraços, meus beijos, meus desejos de boa sorte, de felicidade para todos atrás das máscaras de super-heróis, de times de futebol, belas estampas, sorrisos. Tanta gente criativa, quem sabe criam um mundo melhor?

O mar, o sol, os amigos estão esperando. É questão de tempo. Apresso o passo, sei que isso passa.

NETO FIGUEIREDO
Gerente do Sesc-Santos

Renascer na quarentena

GUILHERME GARGANTINI

Cheguei aos 80 anos com muita alegria e prazer de viver, pois minha vida é cheia de experiências, empreendedorismo, diversão e criatividade. Hoje estamos vivendo novos tempos, e o isolamento e as máscaras, e os contágios, e mortes, me levaram a refletir sobre o dia-a-dia do mundo nesta pandemia. Por quê? Por quê?

As lembranças de infância me deram uma resposta, talvez esteja certa. Estressado de ver e ouvir: - Fique em casa! – Use máscara! me lembrei do meu avô Manoel, que um dia me deu uma lição que vale para a eternidade.

Quando eu tinha 8 anos, vim morar em Santos, na casa dele, e fui estudar no Colégio Modelo, que ficava na Rua da Paz, 2º ano primário. Num dia muito bonito, ele me levou até a praia, no canal 3.

Chegando na praia, vi que o mar estava muito "bravo", e ele não me deixou entrar na água. Então perguntei: "Vovô, por que o mar fica tão "bravo"? E ele respondeu: "Para se limpar, pois o ser humano joga muito lixo, e o mar tem que ficar bravo para jogar o lixo fora". Assim é a natureza. Nunca mais esqueci. Toda vez que vejo o mar "bravo", vejo a sujeira que ele joga na areia, fico admirado com tamanha força da natureza, e me lembro imediatamente do vovô...

Sem dúvida, a natureza é a mãe da humanidade. Minha pergunta agora: Por que a Pandemia aconteceu? Será da natureza, ou do homem para explorar o próprio homem?

Nunca se vendeu tanta máscara, álcool, material de limpeza, e tantas outras coisas relacionadas à saúde.A população isolada em suas casas, principalmente minha turma, os idosos, nenhuma possibilidade de realizar nossos eventos de socialização, milhões de desempregados, milhares de empresas falidas, tantos negócios que foram forçados a ficar fechados e depois não conseguiram mais abrir, praias desertas, tudo em respeito às leis municipais e estaduais... enfim, uma nova época.

Não considero de maneira nenhuma que perdi tempo de viver nesses 5 meses, pois a vida, como sempre digo, é a alegria em qualquer situação. Meu isolamento se tornou uma nova forma de ver a vida, pois hoje vivo parte dela através da tecnologia que veio para ficar e fazer parte do nosso cotidiano, nos aproximando de quem está mandatoriamente distante.

Fiquei preso em casa, com uma crise horrível de ciático, o que me deixou bem deprimido. Os médicos me atenderam por telefone, não pude fazer nenhum exame, tomei remédios com receitas recebidas pelo whatsapp, e comecei a fazer fisioterapia geriátrica, com muita disciplina e dedicação. Melhorei muito, e meu espírito empreendedor e criativo, mais uma vez, me ajudou a "renascer".

Criei o Pandebingo! Uma brincadeira virtual gratuita, feita para divertir toda a turma, que se reúne, se revê, conversa através de videochamada. Fazemos aos sábados, agora quinzenalmente, às 17 horas, e os prêmios são enviados por parceiros e amigos. Realizamos até agora 8 sessões do Pandebingo, e nosso retorno está sendo fantástico. Procuro divulgar no site e agradecer aos empreendedores que cedem as prendas, com o objetivo de fomentar o comércio local. E, também agradeço individualmente a todos os parceiros que disponibilizam seus produtos/serviços para sorteio. Nestes tempos de isolamento social, levamos uma mensagem de carinho, amizade, preocupação genuína com o outro, e muita diversão. Vem brincar com a gente?

Estou muito feliz com o resultado e a alegria tomando conta novamente de minha vida, e de nossa turma, assim, estou saindo da Pandemia para o Pandebingo!

GUILHERME GARGANTINI
Criador do site www.divertidosos.com.br

Há poesia no caos?

IVANI CARDOSO

Há um silêncio no mundo
Profundo
Há um silêncio em nós
Atroz
Há um silêncio nos passos, nos atos
Há um silêncio feito de medo
Há um silêncio de preconceito
Há um silêncio sufocado em nossa voz
Há um silêncio que traz de volta o silêncio maior
O silêncio dos homens que terão que aprender a conviver
Com o silêncio abafado há muito de outros tantos de nós

Esse poema surgiu em um acordar logo no início da pandemia, quando eu estava totalmente impactada com o isolamento, com o silêncio, com o medo e com a dor de tantos. Aprendi, em um curso de poesia que fiz há alguns anos com o professor Gilson Rampazo, que o poema trabalha o próprio sentir e resgata emoções através da ligação com as palavras. Acho que esse poema exprimiu a minha voz naquele momento, no descompasso de um tempo que perdeu a harmonia habitual.

O isolamento social trouxe com ele uma mensagem aparentemente assustadora: abrir espaços para o não saber. Independente das notícias, não temos até agora uma solução definitiva. E nem sabemos se ela virá ou não. E não há infectologista ou especialista que tenha a resposta.

Então, cabe a nós despertar para essa nova realidade do improvável mundo novo.

Aí entra a poesia. Ela me traz alívio porque me conecta com o melhor e com o pior de mim. Em situações como essa, não há respostas, só perguntas. E sem base para continuar a mesma vida, percebo que agora é tentativa, acertos e erros. O importante é abrir espaço para o movimento, mesmo sem saber para onde ir.

E isso realmente traz uma sensação de parar de querer controlar o incontrolável. E o melhor é que não incomoda, não. Alivia a alma, traz mais liberdade.

A poesia do caos aparece diferente para cada um. Talvez você se encontre no preparo de comidinhas que trazem lembranças do passado e aqueçam o corpo e o coração. Ou se encontre em revisitar sonhos esquecidos e começar a escrever, pintar, bordar. Ou, ainda, se encontre na concretização final do seu desejo de ajudar que estava embaixo do tapete esperando sabe-se lá o que. Ou, quem sabe, na resolução tão adiada de tirar de sua vida o que não serve mais.

Criar novos enredos, essa é a grande poesia nesses tempos. Se as notícias de mortes e novos casos reforçam o medo, as notícias de exemplos de solidariedade, bondade e compaixão nos sacodem para também fazer alguma coisa enquanto temos tempo para isso. Um grupo de artistas em São Paulo, do Projeto Palco, por exemplo, está fazendo um trabalho especial em favelas: leva marmitas para os moradores, mas leva também cadernos e lápis de cor para que as crianças continuem a sonhar. Não é lindo isso?

O mundo vai mudar? Talvez não, mas sei que não somos os mesmos e não vivemos mais como os nossos pais. A pandemia mudou a rota planejada e, para evitar a colisão e sobreviver, não dá mais para deixar para um amanhã que agora sabemos com certeza que pode nunca chegar.

Esse meu texto é um convite para você descobrir a poesia no meio do caos no exercício instigante de se ouvir e se perceber. Cada um de nós pode fazer a diferença e sair melhor no futuro. Os outros são os outros...

IVANI CARDOSO
Jornalista

Vivos, como Sherazade

LÍDIA MARIA DE MELO

Somos mortais. Uma espécie de marca d'água biológica atesta nossa finitude. Ainda assim, encaramos a morte como uma abstração. Algo para o futuro, que é sempre um tempo distante. A morte presente e concreta é a dos outros. Esse mecanismo de defesa deve ter sido o jeito que a natureza encontrou para nos livrar de uma eterna angústia.

Então, surge a covid-19. De supetão, a nova doença reafirma a verdade absoluta: somos realmente efêmeros! O fim pode ser daqui a pouco. E o inimigo não usa foice, nem capuz. Sequer expõe sua face. Tampouco lembra o macabro corvo do poema de Edgar Allan Poe, que repete insistente: nunca mais! É um ser mil vezes mais fino que um fio de cabelo. Um vírus que zomba dos limites de nossos olhos. Pode estar em qualquer lugar e nos tomar de assalto, como numa brincadeira de esconde-esconde.

É claro que há pessoas que desdenham, não se importam, ignoram as normas de segurança, são imunes à dor alheia. Essas não têm empatia, palavra um tanto batida, mas que nomeia uma habilidade ausente em egoístas e sociopatas.

A Organização Mundial da Saúde decretou a pandemia em 11 de março deste estranho 2020, ano em que o mundo se tornou, de fato, a aldeia global prevista por McLuhan e testemunhou descobertas linguísticas curiosas. Quarentena, por exemplo, designa um período que pode durar 14 dias, seis meses ou alguns anos. O produto eficaz para esterilizar as mãos, além de água e sabão, pode ser álcool gel ou álcool em gel. Tanto faz. Ainda não há regra exata. Importante é ser 70%.

Em 13 de março, dei aula presencial na universidade. No dia seguinte, fomos informados de que migraríamos para mediação digital. Rapidamente, superamos os desafios, com vídeos, podcasts, e-books, conversas pelo celular e computador. Virei professora remota. Até uma revista, eu e meus alunos produzimos e editamos à distância nas aulas de Jornalismo. Os benefícios da tecnologia se inseriram na maioria das áreas.

Tornei-me assídua fotógrafa da Lua e do pôr do Sol, além de atenta observadora do mar e do crescimento das orquídeas cultivadas por minha mãe no terraço do apartamento. Estamos juntas em reclusão, mas temos saudade dos membros da família apartados de nós. Diariamente, sem eles, saboreamos, com remorsos, a comida que ela faz. Se ela imaginasse que o distanciamento seria tão longo, teria proposto que ficássemos um a um sob suas asas.

Permanecer em casa não é um problema, principalmente, para quem, como nós, sempre passou muitas horas fora dela, devido ao trabalho. Agora, o trabalho ocupa um considerável espaço em nosso lar. Problema é perder a liberdade, por imposição de um vírus. É viver com medo. Por nós e por quem amamos.

As notícias sobre as milhares de mortes me fazem sofrer. As chamas na Amazônia e no Pantanal machucam o pedaço tupi-guarani de meu DNA. A boiada que pisoteia as leis de proteção ambiental e de reservas indígenas agride minha alma.

Cuido do corpo e da mente, mas não consigo tocar violão, nem cantar. Até compus uma nova canção, mas só a Literatura, que leio e escrevo, consegue me socorrer.

Rezo todos os dias. Peço pelos meus, por mim, pelos cientistas. A ciência é nossa única tábua de salvação. Somos efêmeros, finitos, mortais, mas ainda é cedo para morrer. Meu sonho de consumo é a vacina. Até que ela chegue, sigo a receita: máscara, água e sabão, álcool em gel e isolamento. Por ora, como Sherazade, diante das ameaças do sultão Shariar, n'As Mil e Uma Noites, só precisamos nos manter vivos.

LÍDIA MARIA DE MELO
Jornalista, escritora, advogada e professora universitária

Vai passar

MARIANA MOURE SIMÃO CURY

"Ele só pode estar delirando!" - foi o que pensei naquele 17 de março quando saía da escola pela última vez e o professor comentava que o isolamento duraria, ao menos, dois meses. E aqui estamos nós, caminhando para o sexto mês de coronavírus.

Acredito que, em meio a tanta incerteza, medo e milhares de mortes, é difícil achar algo verdadeiramente positivo. Mesmo assim, no meio do caos, estamos tendo a oportunidade de nos mostrarmos mais solidários, mais humanos. Ao mesmo tempo, é triste que tenha sido necessária uma pandemia para que isso nos fosse lembrado.

Caminhamos para o "novo normal" e devemos adicionar a ele muito mais que máscaras e álcool em gel. É preciso observar a natureza que, a cada dia, vem nos mostrando que não somos invencíveis e que vivemos de maneira insustentável.

É urgente que repensemos nossos hábitos. Não podemos ser tão ingênuos a ponto de achar que episódios assim nunca se repetirão. Isso tudo é, sem dúvidas, reflexo de nossas ações, do nosso descaso. Gosto de pensar no que estamos vivendo como uma oportunidade de sermos pessoas melhores em todos os sentidos.

E também, me agarro à ideia de que tudo isso vai passar. Que o dia da vacina vai chegar. E quando chegar, vamos valorizar muito mais os momentos que a tela do celular não pode substituir. Imagina estar soprando velinhas e dividindo seu bolo favorito com seus melhores amigos? Abraçar quem você ama sem medo? Ou até mesmo estar em uma sala de aula lotada e barulhenta? Isso tudo vai voltar a acontecer.

Espero que possamos viver menos no automático, que valorizemos os pequenos momentos e amizades verdadeiras. Mas também espero que isso tudo possa nos devolver uma habilidade que, talvez, no meio do caminho, havíamos perdido: a de nos colocarmos no lugar do outro.

Estamos expostos a um risco que não escolhe raça, gênero, sexualidade, religião ou classe social. Isso nos mostra, mais uma vez, que, apesar de nossas singularidades, somos todos humanos. Acho que deveríamos pensar mais nisso, pois, no final, independente de tudo, somos iguais. E que não esqueçamos, apesar de não estarmos todos no mesmo barco, compartilhamos todos da experiência que é viver.

Estamos vivendo um momento único e nossas ações durante todos esses meses serão contadas durante gerações. Hoje, temos responsabilidade não só com nossas vidas mas, também, com a história.

MARIANA MOURE SIMÃO CURY
Estudante Ensino Médio

Para quando a tempestade passar

SORAYA BENEVIDES

No deserto, quando uma tempestade de areia se aproxima, o beduíno sabe que precisa se proteger. Não há nada a fazer. Não se pode lutar contra uma força maior que a nossa. Depois que o céu clareia, ele avalia os estragos e com o que sobrou reconstrói a sua vida.

Como descendente de árabes, eu conheço bem esse ditado popular e nem sei quantas vezes lembrei da instrução quando enfrentei uma grande tempestade na minha vida, como essa que estamos todos passando com um vírus que já mostrou que tem bastante força para tirar tudo do lugar.

Enfrentar uma pandemia não é fácil em nenhum lugar do planeta. Mesmo vivendo em uma cidade tranquila e com apenas 37 mil habitantes, como a minha Woodstock, no Canadá. As notícias que chegam perturbam, e preocupam. Mas, ao invés de frustração, elevo minha energia com tantos belos exemplos de responsabilidade social. Vizinhos que se importam com os mais velhos, profissionais da saúde que continuam fiéis ao seu juramento de salvar vidas e todos os trabalhadores de serviços essenciais que prestam a sua contribuição em uma sociedade que depende de todos.

Ao contrário de muitas outras tormentas que enfrentamos, acredito que podemos usar a tecnologia para nos aproximarmos e, principalmente, para obter as informações necessárias na prevenção e tratamento da doença. O importante é saber separar o que é notícia falsa, enganosa ou que só tem o objetivo político para propagar mais confusão na nossa já difícil tarefa de manter a sanidade mental.

A tecnologia também está fazendo o papel de nos trazer cultura e diversão. Hoje, podemos visitar virtualmente um museu, falar com um amigo ou parente que está do outro lado do mundo no conforto e segurança da nossa casa. E se você for como eu que gosta de ler, não faltam e-books para baixar gratuitamente, para todos os gostos literários.

A forma de trabalho também mudou e muitas empresas já perceberam que podem manter - ou melhorar - a produtividade com os seus funcionários trabalhando de casa, livres do estresse do trânsito. Sim, a interação com os colegas faz falta e até mesmo aquela hora do cafezinho para colocar a fofoca em dia traz uma certa nostalgia.

Por outro lado, não seria esse o momento perfeito para reavaliar a nossa vida? Para a maioria de nós o dia a dia é uma bagunça, nada romântico. Sem nenhum aviso, algo acontece e tudo desacelera. Tempo de encontrar a paz perdida na loucura da rotina para descobrirmos a nossa nova versão, com muito mais confiança e fé.

Eu até imagino que você ache difícil pensar em um mundo feliz com as notícias ruins, não só da pandemia, mas de uma sociedade que precisa curar as discrepâncias sociais. Difícil até imaginar como podemos voltar ao normal.

Normal?

Se considerarmos o desrespeito com os menos favorecidos e com a Mãe Natureza, provavelmente vamos chegar à conclusão que não estamos em uma situação normal há muito tempo. Acho até que chegou o momento de discutir as desigualdades para que todos possamos viver em uma realidade normalmente mais saudável.

O importante agora é resistir ao desespero e acreditar sempre na força da sua vontade, e reconstruir novamente quando essa tempestade passar.

SORAYA BENEVIDES
Jornalista e escritora

O verdadeiro problema

TIAGO QUEIROZ

Ano de 2020 ficará marcado na vida de todos nós para sempre. Em março, percebemos a gravidade da pandemia quando o Congresso Nacional decretou estado de calamidade e os governadores por todo canto do Brasil estabeleceram regras de quarentena proibindo atividades não essenciais.

Minha primeira reação foi respirar fundo e pensar no que fazer para sobreviver sem trabalhar em nosso escritório de contabilidade. Em seguida, foi preciso usar muita criatividade e os recursos possíveis para dar um jeito de colocar todos os colaboradores em home office de uma hora para a outra. Nossa atividade não foi considerada essencial pelo governo, mas sabíamos que, para os nossos clientes, a situação era inversa. Em meio a mudanças frequentes nas legislações tributárias, trabalhistas e previdenciárias, nossos clientes precisaram de nossos serviços mais do que nunca! Como manter empregos de portas fechadas? O que fazer com impostos e taxas? Qual a melhor linha de crédito? Essas e muitas outras perguntas grassaram.

Novas formas de comunicação foram estabelecidas em nosso escritório (WhatsApp, Telegram, Instagram, etc) para que os clientes pudessem receber informações quase em tempo real sobre alterações nas legislações e os efeitos da pandemia no dia a dia dos negócios. Uma mudança radical em nossas funções!

Se no ambiente do trabalho fui obrigado a repensar as funções e os processos, dentro de casa se passou o mesmo. Crianças o dia inteiro sem nada para fazer, sem grandes espaços para brincar, acabaram se tornando presas fáceis para os aplicativos de celular, tablets e videogames. Dias inteiros vidrados nos seus aparelhos eletrônicos! No início, nada podíamos fazer, porque tampouco sabíamos como lidar com aquilo. Aos poucos, acertamos a mão quanto ao controle sobre o uso de dispositivos, tanto para aulas remotas quanto para o entretenimento.

Porém, sei que esses "problemas" para mim, enquanto empresário e pai de família, são fruto do meu privilégio. Não consigo imaginar as dificuldades de pessoas mais carentes, tendo os filhos em casa sem ter com quem deixar para poder trabalhar nesse retorno, nem condições de mantê-los estudando remotamente. Muitos sem ter até mesmo o que colocar na mesa!

Em meio a tantas mudanças, enquanto essa pandemia arrasa as vidas daqueles que não têm acesso a serviços realmente essenciais ligados a moradia digna, saúde de qualidade e segurança física e alimentar, meu olhar se volta cada vez mais para a responsabilidade social que políticos, assim como empresários como eu, temos. O novo coronavírus vai passar, mas seus efeitos socioeconômicos perdurarão e outras crises certamente virão. Por isso, o grande desafio não é encontrar uma vacina ou resolver como as pessoas podem trabalhar ou estudar a distância. Esses problemas são apenas sintomas de algo mais profundo que o mundo precisa enfrentar: a desigualdade!

TIAGO QUEIROZ
Contador e empresário

Eita gosto amargo

LUCIANA VAZ PACHECO DE CASTRO

A pandemia. Veio sem ser anunciada. Veio e parou o mundo, literalmente. E, assim, cada um de nós engoliu do seu próprio jeito, sem muita escolha, uma nova realidade.

O lado bom foi que do dia para a noite começamos a notar com admirável espanto o silêncio e sinais da natureza que antes eram sufocados pela correria atabalhoada do dia a dia. O mundo precisou realmente parar para sentirmos as coisas simples desabrocharem na nossa percepção, despertando em nós algo de bom.

Mas nem tudo são flores. A economia parou. As bolsas mundo afora despencaram. O desemprego subiu, comércios fecharam. Caminhamos para a recessão. E isso tudo não foi prioridade ou exclusividade dos brasileiros. Prioridade nossa foi a escolha pela politização do vírus, se era gripezinha ou não, mirando provavelmente eleições futuras, quando na verdade não saberemos sequer se estaremos aqui para votar ou ser votado, porque, afinal, gripezinha ou não, o fato é que o tal corona já ceifou a vida de milhares de pessoas. Certamente conhecemos alguém que foi acometido do vírus ou que perdeu a vida para ele.

Passando pelo vírus com performance de atleta ou sufocado em lágrimas, penso se não teria sido mais eficaz aguentar o tranco de uma só vez, no melhor estilo navalha na carne, para, depois, seguir com maior tranquilidade até para preservar a nossa tão capenga economia. Tenho a sensação de que nós, brasileiros, decidimos polemizar o que já era tão polêmico e escolhemos o caminho mais tortuoso, prolongando-o mais do que o necessário. Sim, aqui no Brasil parece que a pandemia teve um gostinho especial, bem amargo.

Brigamos por tudo (ou quase tudo), até para frequentar a praia. Cidadãos assíduos e até aqueles que nunca fizeram questão de caminhar pela orla passaram a disputar ferrenhamente por um lugar ao sol. Que todos têm o direito de ir e vir não se duvida, mas a excepcionalidade da situação não poderia gerar um sentimento coletivo de colaboração ? A tão famigerada máscara, por qual razão não usar e pronto? Cloroquina ou não cloroquina? Tudo é motivo de polêmica, de profundo desgaste emocional, além da mais dura demonstração de individualismo do cidadão.

Realmente a pandemia escancarou a vida como ela é na sua pior versão. Pais sendo alfabetizados com os filhos em homescholling. Casamentos desfeitos. Violência doméstica em níveis alarmantes. E ainda viagens proibidas, férias canceladas, datas comemorativas sem sinais de festejos, ao menos aparentes. Whatsapp, google meeting, zoom passaram a ser essenciais no contato com o mundo exterior. Uma tecnologia sem fim. Happy hours virtuais para justificar a sempre presente tacinha de vinho, necessária para aguentar o tranco. Vídeos e posts circulando pela web renderam boas gargalhadas no meio da desgraça.

A lista de constatações vai longe. Boas e más. O difícil é saber o que aprendemos até aqui, como sociedade, e quanto tempo mais levaremos para tirar uma lição positiva disso tudo. Sim, o gosto amargo perdura e não tem data para terminar.

LUCIANA VAZ PACHECO DE CASTRO
Advogada

Um sonho louco este nosso mundo...

DENISE COVAS

Os Degraus
Não desças os degraus do sonho
Para não despertar os monstros.
Não subas aos sótãos – onde
Os deuses, por trás das suas máscaras,
Ocultam o próprio enigma.
Não desças, não subas, fica.
O mistério está é na tua vida!
E é um sonho louco este nosso mundo...

Mario Quintana é um dos meus poetas preferidos, "o poeta das coisas simples". Ele é acessível, real, irônico e lírico. Nesse poema sinto o momento atual. Um período cheio de sentimentos misturados. Uma realidade dura onde temos que buscar um pouco de lirismo, e por que não? De ironia, se quisermos sobreviver.

O dia 16 de março de 2020 ficará por um bom tempo nas minhas memórias como a data em que fomos obrigados a nos isolar dentro de nossas casas. A pandemia estava longe, não chegaria aqui, foi o raciocínio de todos. Ledo engano. De repente tudo fechado, com exceção dos serviços essenciais. Quem estava fora não entrava mais e quem estava dentro não poderia sair, simples assim. Fomos tolhidos de um elemento básico da vida: a liberdade do ir e vir. A angústia se iniciava. Rotinas alteradas abruptamente, um cenário até então só visto em filmes de ficção. A vida imita a arte?

Instalada a situação, a ficha foi caindo em relação ao tempo, e sem nenhuma previsão de volta ao normal fomos enfrentando as novidades dos tempos. Plataformas e aplicativos se incorporaram às nossas rotinas. Sem alternativas tivemos que nos adaptar. Atuo em home office há muitos anos. Mas, e os cafés com os parceiros, o olho no olho ao vivo - será que tudo ficaria desumanizado? Trabalho com as artes, a cultura, a economia criativa, feiras, seminários. Gente, aliás, muita gente, é a matéria prima do meu trabalho. Como transformar todas essas experiências no online? Sofri, não cabia na minha cabeça esse "novo" modelo de negócio para os meus projetos.

Passados quase seis meses do isolamento, realizaremos dois projetos online este mês: o Santos Jazz Festival Live, e um festival de criatividade e inovação em busca de uma sociedade melhor: o Criativar. O SJF Live acontece agora, de 11 a 13, e o Criativar, de 24 a 27. É confortável? Ainda não sei, mas com certeza também tem suas vantagens, e os eventos híbridos serão o novo normal pós-pandemia.

"Um sonho louco este nosso mundo...", diz Quintana. Não está fácil. O trabalho nos ocupa, ao mesmo tempo, nos consome demais. A música é sempre minha válvula de escape preferida. Os medos e as angústias vêm e vão. Porém, sigo comemorando dia a dia a saúde, com as pequenas alegrias e conquistas, mesmo sofrendo por estarmos todos mais distantes. O importante, vamos ouvir o poeta, é não descer os degraus do sonho para não despertar os monstros!

DENISE COVAS
Relações públicas, fundadora do LAB 4D

Sinto, logo existo

JELCY BALTAZAR

Sentimentos diversos explodiram com a covid-19. Disfarçados, pessoal e socialmente, vieram com força e nos confrontaram como indivíduos e como seres humanos. O “meio termo”, também chamado “bom senso”, foi empurrado contra a parede e a porta de nosso interior se escancarou. Monstros saíram.

Sempre gostei de observar os sentimentos. Os meus, em primeiro lugar, e os que me cercam, tendo a devida cautela. Vejo que, com igual fervor, defende-se desde o direito à vida e ao melhor local para pouso de naves extraterrestres; citam-se passagens bíblicas, artigos da Constituição, estatutos de clubes, bulas de remédio e, dependendo do assunto, todos juntos.

Em meu entendimento, a pandemia apenas liberou nosso combustível interno, que sempre esteve ali, diga-se, cozinhando desde que nascemos e aprendemos, com família e sociedade a dissimular, a esconder nossos verdadeiros sentimentos. A criança chora por sentir algo? Mamadeira ou chupeta, rápido! Continua chorando? Liga o celular. Viu como parou? Parou a custa de jogar para baixo do tapete interno o que estava sentindo: raiva, solidão, medo. E assim crescemos.

A violência e suas formas, incluindo a ostentação, evidenciam nossa fragilidade como seres humanos e está vinculada, sim, a estruturas sociais, históricas e de gênero. Contudo, nem por isso livram o indivíduo da necessidade de conhecer e confrontar seus próprios fantasmas. Sem isso, continuamos uma sociedade infeliz e vulnerável, sobrepujada por forças que não controla e não consegue entender. A pandemia mostrou tal cenário. Nos ensinam quase tudo para vencer o mundo externo, menos entender os sentimentos que acumulamos, muitos que nem são nossos e que abraçamos como tais.

Todos aqueles que “vencem o mundo” são “heróis”. Assim nos dizem. Acredito que quem vence a si mesmo, quem sai da auto cegueira, é muito mais que um herói, é humano! Porque se escondemos os sentimentos, eles nos denunciam fisicamente. O Setembro Amarelo nos recorda que sentimentos aprisionados escorrem pelo corpo e pela mente. Por outro lado, as máscaras sanitárias também nos prestam um grande favor, evidenciando o que o olhar carrega! Preste atenção, não enxergue apenas, olhe nos olhos de quem está diante de si. Lá se encontram a bondade, a generosidade, o respeito. Mas também a mediocridade, a loucura, a vileza. A máscara nos esconde o sarcasmo ou o deboche da boca, mas o olhar denuncia. Não adiantam óculos, cílios pontiagudos, rímel, sombras.

Que aprendamos a ver nossos sentimentos a cada encontro diário com o espelho. Mesmo que ele se rache de horror. Está tudo ali, para que vençamos a nós mesmos, com coragem, respeito e compaixão por nossa dor e a do próximo. Fazer isso, enquanto ainda vivemos, é mais que libertador, é pacificador.

JELCY BALTAZAR
Jornalista

Estar no mundo e ver o mundo

LUCIA TEIXEIRA

"Viver é um rasgar-se e remendar-se."
(Guimarães Rosa)

Remendar-se, reinventar-se, abandonar certezas estáticas, ter flexibilidade e olhar fresco para continuar a viver. Neste ano de reflexão, ficou clara a fragilidade da espécie humana. Não somos tão importantes e avançados como imaginávamos. O mundo foi colocado do avesso por um pequeno vírus, capaz de parar a civilização. Aliás, a Biologia estima que cerca de 10% dos nossos genes não são genuinamente humanos, mas genes iguais a outras espécies por nós incorporados.

Falam agora de um "novo normal". Não acho que vivíamos antes no mundo em uma situação normal. Era anormal, com agressão ao planeta, ao clima, à nossa e às outras espécies, consumo exagerado sem atentar para o verdadeiro significado da vida. Seres humanos vivendo em condições desumanas, desiguais, sem acesso à água, saneamento, alimentação, moradia saudável. Estamos vendo, em meio a esse drama que vivemos, o repensar da vida para alguns, com gestos de cooperação, solidariedade, amor e ajuda ao próximo, para amenizar o sofrimento e a perda de tantos. Que essa parada nos faça lutar pela humanidade, cuidar dos que precisam, do planeta e da vida.

O vírus escancara a brutal desigualdade existente, com pobres e excluídos sendo os mais afetados. Enquanto nação, devemos pensar na proteção social aos mais vulneráveis, desafios a serem enfrentados em conjunto, com esforço comum, e para que o planeta alcance os 17 objetivos do desenvolvimento sustentável ONU 2030.

Nesse tempo de pandemia, mais do que nunca foi sentida a importância da escola, uma experiência sociocultural insubstituível, local de aprendizado de conhecimentos, mas também de convivência. A educação escolar e educadores vêm aprendendo e ensinando bastante. Não apenas com novas tecnologias de informação e comunicação, mas ensinando o combate à desinformação, incentivando alunos a refletirem sobre o que está acontecendo, para fazerem melhor, e até oferecendo suporte emocional. Essas lições terão impacto duradouro no ensino, fortalecendo o sistema educacional.

O ano de 2020 não está perdido. Tudo na vida é aprendizado, alguns mais duros. Somos todos histórias. Que tal redescobrirmos a história de cada um? Aprendizes e mais humildes, curvar o coração em reverência ao aprendizado que nos deixa esse tempo de pandemia, nos vários caminhos, algumas vezes disfarçados de dor.

Um ano a ser lembrado, que mudou em muitos aspectos a nossa vida e a do planeta. Encarando a finitude da vida, aprender a valorizá-la. Vamos acreditar em nosso povo, em nossas crianças e jovens, mostrar a eles que o futuro é possível. É necessária a escuta amorosa e o acolhimento de quem não é igual. Estar no mundo e ver o mundo, e não só o que serve aos interesses pessoais. Somos modelos vivos e aprendizes, inclusive de como acalmar a dor, unificados em nossa humanidade. Tudo passa e nada é em vão.

LÚCIA TEIXEIRA
Educadora, escritora, mestre e doutora em Psicologia da Educação

Pandemia, pandora, panqueca ou?

AMÉRICO BARBOSA

O Deus Pã era presente em toda a floresta. É por isso que o prefixo pan refere-se a todo ou todo o mundo. Crátilo, um filósofo grego, fez um grande trabalho do pensamento sobre a "justeza dos nomes". Quanto cada coisa ou cada Ser recebem uma única denominação por essa "justeza". Não há outro nome para o cavalo, por exemplo. Talvez por isso me incomode tanto a palavra e o conceito pandemia. Uma doença universal onde "todos" estão com ela. Generalizações 100% sempre me incomodaram por não serem justas. Afinal, quando ouço algumas mulheres dizendo "os homens não prestam", eu pergunto: e o seu pai, seu avô, etc... E aí ouço: "é, não são todos..."

Por que me incomoda? Porque como dizia Nelson Rodrigues, "toda unanimidade é burra". A chance de uma maioria estar errada, estatisticamente, é mais significativa do que uma minoria. A própria denominação do que é uma pandemia muda o foco da área de Saúde. Passa-se a observar apenas os doentes e não se pesquisa devidamente os resistentes ou sãos.

E aí cria-se, pela "justeza dos nomes", o medo profundo. Afinal, a palavra pânico tem sua origem no deus Pã e usa o prefixo pan. Então, triste prisão da linguagem a pandemia traz, incrustada em si, o pânico. Assim como tudo de ruim que sai da caixa de pandora.

E pânico, psicológica e fisiologicamente, baixa a imunidade. As pessoas saem de um estado feliz de meditação para um estado de pânico.

Hoje, a Universidade de Harvard e a Hopkins têm inúmeros estudos que comprovaram que a meditação aumenta pelo menos 50% a imunidade. Por que ninguém da Saúde veio ensinar as pessoas a aumentar a imunidade? Só ensinaram medo e pânico quantitativos. Toda hora, o foco era o número de mortes e não, de curados. As doenças respiratórias são contagiadas pelo vírus da informação que tem muita gente doente.

O deus Pã tocava flauta e expulsava os seres do mal que atacavam plantações e rebanhos. Mas foi pintado pelas religiões como um ser maligno. O que mostra que o vírus da intolerância já está há muito tempo na Terra. E hoje continua uma intolerância por conceitos contrários, feita por uma pseudociência oficial que teve pouco de ciência e muito de opinião. O que matou muitas esperanças e que matou muitos sonhos. E essas duas mortes levam muitos à morte física. Por justeza dos nomes, eles abriram a caixa de Pandora. Mas ainda bem que tem PANqueca para comer e a graciosidade do urso PANda para olhar. Ou seja, nem tudo é PANdemônio.

Esta pandemia teve pelo menos uma coisa boa: muito mais do que as pessoas ficarem dentro de casa, fez as pessoas ficarem mais dentro de si. Foi uma escolha: quando entraram dentro de si, se acenderam as luzes ou as apagaram.

AMÉRICO BARBOSA
Publicitário

Ética

ALCINDO GONÇALVES

Meu neto Otávio, de 9 anos, realizou uma tarefa na escola, solicitada no ambiente virtual, no qual acontecem atualmente suas aulas. Ela consistia em entrevistar pessoas diferentes, fazendo a seguinte pergunta: "O que você tem mais exercitado nesse momento em que estamos vivendo?", referindo-se, é claro, ao período de isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus.

As alternativas de resposta eram: solidariedade, empatia, responsabilidade, afetividade, esperança e paciência. De maneira geral, são ideias positivas, mas imagino que, na verdade, muitos desenvolveram emoções e sentimentos negativos, como ansiedade, transtornos diversos, revolta, agressividade, e têm enfrentado muitos problemas pessoais. Afinal, quase todos perderam renda, muitos ficaram sem emprego, enquanto a maioria foi obrigada a isolar-se e deixar de conviver com familiares e amigos. Isso não é, definitivamente, simples e trivial.

Reflito um pouco mais sobre a dimensão ética da pandemia. Duvido bastante que a covid-19 tenha mudado o comportamento das pessoas: realista e talvez cético, entendo que tudo voltará ao que era antes em pouco tempo. A experiência pode ser importante para governos e políticas públicas, notadamente na área da saúde, mas não considero que sairemos imediatamente mais solidários, menos consumistas e mais atentos e preocupados com questões sociais ou ambientais.

As demonstrações atuais de indiferença podem ser percebidas no dia a dia. As pessoas não estão preocupadas com os outros: não usam máscaras, violam as regras de isolamento, aglomeram-se em praias e bares. Entre o que deveria ser feito e o que é realmente praticado há enorme abismo. E as pesquisas revelam essa percepção: a maioria concorda com as medidas de proteção e segurança, mas, no final das contas, acaba por desdenhá-las de modo absoluto. Há cisão entre as duas éticas: a da convicção, ligada aos princípios e valores, e a da finalidade, que considera os objetivos materiais que fazem parte dos anseios e desejos de cada um.

É forçoso reconhecer que, apesar de certo grau de consciência, o interesse imediato prevalece, seja ele vender (ou comprar) ou divertir-se, indiferente aos riscos que não só existem para o indivíduo, mas para toda a sociedade. Essa é, infelizmente, a lição que a pandemia tem trazido. Apesar disso, não devemos desanimar: a evolução humana se dá a partir de choques, avanços e retrocessos. Na pesquisa do meu neto, dei duas respostas: empatia – afinal, estou preocupado com o outro, colocando-me no seu lugar – e esperança.

Apesar de realista, continuo a acreditar no futuro. Ele não virá de modo mágico, da noite para o dia, ou a partir apenas da crise do coronavírus. Não mudaremos o mundo rapidamente, mas não duvido que, no longo prazo, viveremos cada vez melhor, apesar de tudo.

ALCINDO GONÇALVES
Engenheiro, cientista político e professor universitário

Os líderes e as grandes crises

ROSILMA ROLDAN

Vimo-nos, nesses tempos, frente a uma realidade que poucos de nós, um dia, ousaríamos imaginar: a vida na Terra ameaçada por um vírus.

2020 será um ano de que jamais vamonos esquecer. O que levaremos dessa contundente e apavorante experiência?

Muitos se esconderam na indiferença, já que intuíram não conseguir entender, combater, prevenir, erradicar.

Alguns puderam tirar lições preciosas da tragédia de perder um ente querido, em poucos dias, sem poder sequer despedir-se, velar, reconhecer.

Aos poucos, os profissionais da saúde foram aprendendo com seus pacientes, com seu sofrimento, sua recuperação, sua morte.

Já foram tantos mortos, tantas famílias em sofrimento... e sabemos, já há muito tempo, que não existe remédio que cure vírus... existem paliativos para aliviar os sintomas, e que o único caminho para o combate e a prevenção são as vacinas.

Enquanto não chegam, esbarramos uns nos outros, com nossas dores e opiniões, na angústia de entender, e quem sabe até escapar do destino de ser exterminado a qualquer momento.

O que aprendemos?

Talvez o que sempre soubemos, mas de que estávamos esquecidos: importantes são a vida, a saúde, o bem-estar, enfim, a essência; sobrevivemos perfeitamente sem o supérfluo.

Voltamos para casa, a caverna, a toca, protetora e aconchegante. Reencontramos valores universais e significativos: estar com a família, conversar, olhar-se nos olhos, valorizar o momento, a saudade dos amigos e das amigas, a espiritualidade, orar, conversar com Deus e pedir proteção diante do inimigo invisível e desconhecido.

Percebemos que vivemos bem com poucos bens materiais: roupas, sapatos, enfeites, tudo isso perdeu o sentido.

O fato de voltarmos para casa resultou em menos criminalidade, menos acidentes de trânsito, menos poluição atmosférica e da água... o predador deu um tempo para a natureza que, ao que parece, tentou passar-nos um impactante recado.

Nunca mais seremos os mesmos...

Cada um que entendeu a mensagem sabe que precisamos repensar nossos valores e atitudes.

A tecnologia, que já ocupava lugar de destaque em nossa vida, mostrou que pode ajudar a minorar os grandes problemas da humanidade, na medida em que puder manter o ser humano em casa, sem que se prive do trabalho produtivo, da conversa com os amigos, dos cursos, das pesquisas, da imprescindível e salutar troca constante com o outro.

O preconceito contra a web, contra o ensino a distância, contra o home office teve que ser revisto, atualizaram-se os conceitos.

Ao final, permanecerá o ser humano sábio, sensível, inteligente, adaptável, que respeita o meio em que vive, respeita o outro, e entende que só sobreviverá se souber aprender sempre, manter a mente aberta e a civilidade, sob qualquer circunstância.

ROSILMA ROLDAN
Advogada e educadora

Proibido ver meu neto crescer

GERSON MOREIRA LIMA

"Vovô, você pode mandar um vídeo? Tô com muita saudade de você." O apelo ecoa no áudio do meu celular. Apesar de choroso, forte o suficiente para cruzar o percurso que separa o Rio de Janeiro de Portimão, no sul de Portugal. Sinto como se fosse na porta do meu quarto. Ilusão, infelizmente.

A distância do meu neto único, somada à de Luiza, sua mãe e minha filha, agrava-se ainda mais nesses tempos de pandemia. A visita que programaram para junho gorou. Assim como tudo que havia planejado para quando de sua estada em solo lusitano. Nada comparado com a supressão do abraço apertado que a covid-19 decidiu proibir.

Na contramão de "É proibido proibir", eternizada por Caetano, o Sars-CoV-2 surgiu para frear a vida no Planeta. Afastou netos dos avós, isolados muitas vezes em outros lares para a diminuição de possibilidade do contágio. Mais ainda: substituiu abraços e beijos nos que amamos por gélidos toques de cotovelos, claro, desinfetados logo a seguir pelo álcool gel indispensável.

Também os rituais foram mudados. Pais e avós, por exemplo, sonharam em ver suas crianças homenageadas após anos de estudo. A noite de orgulho nunca aconteceu. O diploma chegou pelo correio.

Papai sempre dizia que "há males que vêm para bem". Nunca concordei como um todo. Ele justificaria: a covid trouxe à tona a importância do convívio familiar, além de mostrar que boa parte dos compromissos estressantes do dia a dia podem perfeitamente ser adiados ou desprezados. O vírus criou o "novo normal", decretando que nunca mais o ser humano será o mesmo.

Será? É a pergunta que me faço todos os dias. Dúvida exposta na postura de muitos pelo mundo afora. Vide as praias do Brasil no final de semana prolongado da Pátria. Ou cruze o oceano e percorra imagens da Europa em seu final de férias de verão. Distanciamento e máscaras? Sim, mas desde que não atrapalhem o sol nosso de cada dia.

Apesar desse cenário, por aqui, os governantes ainda passam alguma credibilidade e informação detalhada para a população. Cercam a covid como alvo único. As ações, adequadas ou não, costumam caminhar distantes de interesses políticos. Sente-se um ar de sensibilidade e comprometimento na guerra contra o inimigo comum.

À distância, sofro pelo Brasil. Ainda mais quando ouço a pergunta que constrange: "Como vocês puderam eleger esse governo?" Meu sorriso amarelo põe fim ao diálogo. O consolo é que "não tiveram meu voto", penso. Mas e daí? O sentimento serve para deixar de me preocupar com os amigos e familiares que deixei no Brasil? Ou mesmo com os milhões de brasileiros enfeitiçados, apesar do trágico comando que se deu à crise da covid no Brasil?

O apelo choroso invade novamente meus ouvidos. A disseminação do vírus derruba "o proibido proibir". Nunca pensei que aos 68 anos me fossem privados os direitos de ir e vir. De abraçar aqueles que amo. Enfim, de ser impedido de ver meu netinho crescer.

GERSON MOREIRA LIMA
Jornalista

Temos todo o tempo do mundo (?)

NATASHA GUERRIZE

Todos os dias quando acordo, não tenho mais o tempo que passou. Nem eu, nem você, nem ninguém. Renato Russo, na clássica "Tempo Perdido" de sua banda Legião Urbana, apresenta um óbvio ululante que nem Nelson Rodrigues teria coragem de verbalizar em suas crônicas. Em tempos de pandemia, entretanto, a poesia da vida real nos exige enxergar em prismas muito evidentes, mas que, por alguma razão, nos cegam.

Sempre em frente, não temos tempo a perder. De fato, não tivemos, mesmo! Logo na primeira semana de quarentena, tivemos de aprender a gerir nossa vida externa e interna num mesmo palco, o lar doce lar. Descobrimos que era possível transformar 24 horas em 25, 26 horas – afinal, o trabalho se acumulou e novas habilidades surgiram. Valorizamos a presença na ausência. Cuidamos de nós mesmos para cuidarmos dos mais próximos. Por fim, ganhamos tempo. Sim, o valioso tempo, com juízo de valor, literalmente.

Novos cozinheiros foram revelados, pequenos comerciantes locais precisaram se reinventar na inevitável recessão econômica, consequência de uma das maiores crises epidemiológicas vividas pela humanidade. Foi tempo de se dedicar a outros hobbies, como a música, colocar as certificações em dia com os cursos on-line em formato de lives. Se alguém duvidava que o mundo é cheio de possibilidades, agora ficou mais difícil. Os tempos mudaram...

Temos nosso próprio tempo. Tem gente que pede tempo em relacionamento amoroso. Tem gente que acha ser enrolação. Um passo para o fim. Mas seria um ponto final? Será que, de fato, não seria melhor fazer menos planos em tempos de incerteza? Reduzir nossos índices de ansiedade? Trabalhar nossa expectativa com o próximo? E se mediarmos mais conflitos, em vez de criarmos novos?

Neste paradoxo do tempo, ditar regras é démodé, ainda que certos paladinos da justiça estejam interferindo demasiadamente em nossas vidas privadas. Somente nós sabemos de nossas feridas, dores, dissabores. Uma delas pode ser a própria falta de tempo – algo que especialistas no tão falado "Gerenciamento de Tempo" ressaltam ser falta de produtividade.

Independentemente do que fizemos ou deixamos de fazer, talvez seja interessante não carregarmos um fardo. Renato Russo fez um dos hinos mais pertinentes da humanidade e que se tornou ainda mais útil durante o isolamento social. O tempo passado passou, mas temos novos tempos para aproveitar. As prioridades da vida mudam, e não há mal nenhum nisso. Resta sabermos o que realmente importa para nós, ainda que por um instante. Pois nem foi, e nem será, tempo perdido...

NATASHA GUERRIZE
Jornalista

Primavera do futuro

RAUL CHRISTIANO

Este ano para nunca mais esquecer, terá eleições políticas no Brasil e nos EUA. Ambas seguem o protocolo da comunidade científica internacional e de autoridades locais, convivendo com o distanciamento social nessa pandemia que só imaginamos nas telas do cinema catástrofe. O clima de festa nas ruas e nos centros de eventos foi para as calendas. Militância agora, só virtual.

Quem se importa com isso? Eu, também, como militante à moda antiga, diante da preocupação de um velho amigo idealista, daqueles que acompanhei em passeatas e panfletagens, desde há, pelos menos, quarenta e cinco anos. Desperto de um sonho que pareceu atrapalhado, contou-me que andava angustiado com o rumo das coisas no mundo. Lamentou que bandeiras defendidas com convicção estavam largadas, como ações menos importantes.

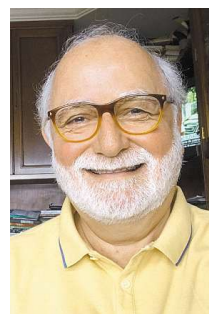
Isso me preocupou, no divã mutante que o celular se tornou. Teclei logo nas redes sociais, para descobrir o paradeiro, o estado físico e o que cada um de outros pares vem pensando recentemente. Tudo para comparar se a memória política do meu amigo não era paranoia. Foi assim que nasceu o reencontro de comuns do meu tempo, entre analógicos, digitais funcionais e conectados.

Os preparativos para o dia da reunião em plataforma virtual foram um bom exercício, sendo difícil contornar a ansiedade de alguns convidados, querendo saber se estava tudo combinado mesmo. Independente da falta de contato normal de antes dessa pandemia, a reunião despertou o que dizer.

Não fossem as motivações que nos uniram no passado, lembranças fortes ainda hoje, não teria sentido esse revival. Nos sentimos e nos gabamos como legítimos filhos da luta, em cujas mentes, em algum lugar do passado, houve o temor da globalização, da comunicação de massa, do capitalismo selvagem.

Enfim, chegamos à primavera do futuro que ajudamos a construir. Relembramos que antepassados mais recentes viveram outras moléstias e epidemias, como a febre amarela, peste bubônica, varíola, AIDS, enquanto temíamos a 3.ª Grande Guerra Mundial, o fim do mundo, a bomba atômica, as armas químicas, o bug do milênio, mas não previmos a Covid-19.

Vale recorrer ao que escreveu Stéphane Hessel, em “Indignai-vos!”, em 2010, aos 93 anos de idade. Um manifesto contra a indiferença à conjuntura presente, favorável à democracia, ao Estado de Direito e à liberdade de imprensa: “Os motivos para se indignar atualmente podem parecer menos nítidos, ou o mundo pode parecer complexo demais. Quem comanda, quem decide? Nem sempre é fácil distinguir entre todas as correntes que nos governam. Vivemos em uma interconectividade que nunca existiu antes...”

Era mais simples um reporte em outros tempos. Mas, longe das praças, ruas, portas de fábricas, paredes da estiva, partidos, palanques, parlamentos, essa tarefa foi a mais difícil a que me impus. Estamos exilados em casa.

RAUL CHRISTIANO
Jornalista e escritor

O que esperar?

ODAIR JOSÉ PEREIRA

Dizem que nós somos divididos em três tipos de pessoas em relação a como projetamos o futuro: os otimistas, os pessimistas e os realistas. Particularmente, creio que só existem as duas primeiras categorias; o tal realista é só alguém que viu suas concepções, construídas em alguma medida de forma positiva ou negativa, se tornarem realidade.

Santos, por exemplo, tirou lições importantes das várias epidemias que a assolaram ao longo dos últimos dois séculos. Da varíola à febre amarela, passando por doenças endêmicas, como a tuberculose e o tétano umbilical (mal de sete dias). O combate a essas enfermidades legou à cidade a moderna noção de higiene. Deram-lhe saneamento, construíram os canais e alcançaram seu objetivo: transformar o "Porto da morte" no motor da economia no Sudeste. Por outro lado, essas mudanças civilizatórias marginalizaram boa parte da população pobre da cidade. Escravizados, pardos, pobres migrantes/imigrantes continuaram a morrer de forma negligenciada e, até hoje, a tuberculose é um "mal de duzentos anos" nos cortiços do centro.

Tento, mas não consigo, projetar um futuro pós-coronavírus melhor que o presente. Como professor, converso muito com meus pares e o que percebo são inúmeros episódios de depressão, síndrome do pânico e transtornos de ansiedade. É difícil encontrar alguém que lida com ensino e que nesses tempos não tenha passado por alguma situação de desequilíbrio mental.

O mesmo acontece com os alunos, independente de posição social: insônia, uso excessivo de redes sociais, demasiado consumo de informações... tudo isso tem agravado o quadro da saúde mental e afetado o desenvolvimento cognitivo e afetivo de grande parte de jovens em nossa região. Em pesquisa feita em uma das escolas que atuo, constatamos o óbvio, aplicado a nosso microcampo de ação: mais da metade das famílias perderam renda durante o período de pandemia. Essas incertezas certamente trouxeram para muitos lares situações de violência física e psicológica, especialmente para os grupos mais vulneráveis (mulheres e crianças).

Há também um grupo grande de alunos que o ensino remoto não tem alcançado: alguns não se adaptam à nova modalidade, outros necessitam da interação professor/amigos/comunidade escolar em seu processo de aprendizado e a grande maioria simplesmente não tem acesso a celulares e internet. Estes perderam o vínculo com a escola, principal meio de inserção na sociedade e integração ao Estado. Existe uma tendência clara para que o fosso da desigualdade aumente ainda mais na Baixada Santista e no país em geral.

Temo que, a curto prazo, a pandemia e seus efeitos psíquicos, econômicos e sociais produzam uma sociedade de "mutilados", pessoas que carregarão as marcas desse momento para o resto de suas vidas.

Me desculpe o pessimismo.

ODAIR JOSÉ PEREIRA
Professor da rede pública e historiador

Desigualdade

EDMUR MESQUITA

"Todos nós desejamos ajudar uns aos outros. Os seres humanos são assim.
Desejamos viver para a felicidade do próximo e não para o seu infortúnio."
(Charles Chaplin)

Parece difícil acreditar em seu conteúdo. A ausência de solidariedade e o desprezo pelos semelhantes se multiplicam em nossa sociedade. Entretanto, sempre há os sonhadores e idealistas, que estampam em sua face a dor da gente sofrida, demonstrando em suas atitudes a resistência contra aqueles que se organizam para estabelecer mecanismos germinadores da servidão, e reproduzindo, sobretudo, suas esperanças mais estimadas, ao indicar novos caminhos a serem percorridos.

O momento que vivemos, de uma pandemia que ceifou a vida de milhares de brasileiros, filhos da mesma pátria, desencadeou a atenção para outra pandemia permanente, duradoura e que parece não ter fim: a desigualdade social.

Os mistificadores amplificam a percepção de resignação. A história será severa ao julgá-los por tamanha perversidade.

Sim, vidas humanas importam!

Importa saber, e ver, a degradação física e moral do ser humano dessa nação quando se lhes nega o trabalho, o pão, a casa, o saneamento básico, a educação, a cultura, a segurança e a paz. Importa saber que, ao olharmos o passado, teremos a certeza de que, neste tempo sombrio, ousamos sonhar e falar mais alto que o círculo do silêncio que a insensatez pretendeu nos impor.

Fomos convocados ao amor.

Temos ouvido falar de futuro e esperança, mas assistimos, inanimados, àqueles que vão caindo e tombando ao nosso redor pela fome e abandono. Há quem proclame a solidariedade, mas permanecemos sós pelo caminho. E a mão? Ah, a mão que se aproximou veio corrompida pelo egoísmo absoluto.

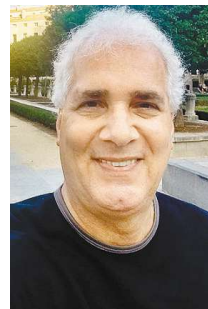
Demos nossa mocidade, cultivamos nossos sonhos, e os temos visto esvaírem-se inutilmente, nos gritos que foram abafados, nos protestos sufocados, nas ideias que pretenderam silenciar. Bela lição de Fernão Capelo Gaivota: "Podemos subtrair-nos à ignorância, podemos encontrar-nos como criaturas excelentes, inteligente e hábeis. Podemos ser livres. Podemos aprender a voar".

A Revolução Francesa, que impactou intensamente o continente europeu, instituiu o lema "Liberdade, Igualdade, Fraternidade".

Passados mais de dois séculos, ainda lutamos para instaurar no país um Estado democrático que assegure a todos os direitos fundamentais.

Diz respeito aos Direitos Humanos, o índice de mortalidade infantil que lesa o patrimônio da humanidade, todo ele decorrente de fome, doenças endêmicas, subnutrição, carência medicamentosa e a desassistência. Diz respeito aos Direitos Humanos, a possibilidade de o homem assumir seu papel de protagonista da história, podendo influir na condução de seu destino, deixando de ser mero objeto alinhado ao curso dos acontecimentos.

É imperativo que façamos um encontro com a verdade, sem amargor, desconfiança e pessimismo. Somos o vento, a água, o sal da terra e as sementes que germinam desta fornalha na qual ardem nossas vidas.

Sim à vida, sempre!

EDMUR MESQUITA
Ex-deputado estadual e ex-secretário de Desenvolvimento Metropolitano do Estado

A Ecofelicidade e o mundo Vuca

ALFREDO CORDELLA

Terminado o 1º Congresso Brasileiro de Ecofelicidade, no final de 2019, cumpri exigências acadêmicas, ligadas às atividades profissionais, e viajei para o exterior.

Voltei, no início de 2020, contaminado com o novo coronavírus. Acamado, durante semanas, sofri bastante e cheguei a pensar que não iria sobreviver tamanha foi a severidade da condição que fiquei.

Por tudo isto que passei e estou passando: a enfermidade, o atual regime de home office e os cenários impostos pela pandemia fui levado a rever os princípios da ecofelicidade e o aporte da Psicologia Positiva neste mundo que vivemos.

Para começar, fui "beber na fonte" do filósofo alemão Arthur Schopenhauer e em seus escritos para uma vida feliz ou menos infeliz.

Em sua obra "Aforismos para a sabedoria de vida", ele trata de uma trilogia que fundamenta a sorte de todos nós, mortais: (1) o que alguém é, portanto um mergulho no próprio eu, (2) o que alguém tem, ligado à posse que toca necessidades e níveis de consumo e (3) o que alguém representa na visão dos outros.

Estão aí, em outra perspectiva, os princípios da ecofelicidade traduzidos como a busca do equilíbrio, em três estados relacionais que permeiam as nossas vidas: o equilíbrio com o nosso eu interior, com os outros que nos relacionamos e com o meio ambiente que nos abriga e nos sustenta.

Schopenhauer, considerado um filósofo pessimista, trata de uma maneira bastante prática do enfrentamento das dificuldades da vida, do sofrimento que é existir e como ser feliz, ou menos infeliz, com tudo isto.

Entre seus aforismos destaca: "podemos suportar mais facilmente um infortúnio que nos atinge externamente que aquele que criamos em nós mesmos".

Assim, podemos ser felizes apesar de tudo! Podemos suportar tudo que estamos passando e ter uma vida feliz ou menos infeliz.

Chegamos no Mundo Vuca, proposto pela Escola de Guerra do Exército Americano (United States War College) no final dos anos 90 do século passado, criado para representar o ambiente que vivemos.

Vuca é a junção das iniciais das palavras volatility (volatilidade), uncertainty (incerteza), complexity (complexidade) e ambiguity (ambiguidade).

A crise financeira de 2008, que viabilizou o crédito fácil e a disseminação de investimentos "podres", resgatou este conceito e trouxe para o mundo dos negócios estas quatro características expostas.

Agora, com a pandemia de covid-19, todos nós mergulhamos neste mundo Vuca com incertezas enormes. Não sabemos onde vamos chegar em um futuro próximo e tudo parece muito volátil, desmontando a estabilidade que tanto precisamos.

Os impactos da doença nos países atingidos e em nossos corpos são tão amplos que podemos afirmar tratar-se de uma enfermidade sistêmica e de muita complexidade em qualquer nível de interpretação.

E finalmente, este mundo Vuca instalado nos ambientes contemporâneos, é tão pleno de ambiguidades e que nos faz lembrar das propostas de Arthur Schopenhauer.

Segundo ele, apesar de tantas ameaças estarem presentes em nossas vidas ainda podemos nos preservar e ser feliz ou menos infeliz.

Em suas convicções filosóficas, havia a certeza que a vida é sofrimento e dor, mas "façamos como se a vida valesse a pena ser vivida". Na ética schopenhaueriana, a felicidade está associada ao perverso mundo Vuca, mas pode ser vivida com sabedoria teatral e o uso de máscaras.

ALFREDO CORDELLA
Professor universitário e presidente da ONG Rede Cidadania

Cartografia de um domingo frio

ORNELLA RODRIGUES

os domingos frios
em San Vicente
tem mar
vestido de verde escuro
tem céu
pintado de cinza
e uma chuva que cai
anunciando o fim
de mais um inverno
da janela do apartamento pequeno
observo o movimento
como se tivesse
caminhando pela rua
gente andando na chuva
sem medo de se molhar
gente andando no calçadão
sem máscara
não teme mais a doença
nem que seja
pela vida do outro
ando pela cidade de dentro
do meu coração
corro por suas veias
seus becos e vielas
enxergo a luz
nas suas esquinas
nas suas marquises
cheias de gente
fugindo da dor
da fome
buscando proteção
desse mal invisível
vejo gente que entende
que ficar na toca
mergulhada no mangue
é seguro, é cuidado
consigo
com o vizinho
com o trabalhador
que pega o ônibus diário
com o atendente
de supermercado
com a moça que vende fruta
na praia
mas eu sei
que dentro e fora
desse caos instaurado
tem gente andando na vida
sem empatia
sem afeto
sem carinho
gente que não entende nada
prefere o egoísmo
porque já casou com a solidão

ORNELLA RODRIGUES
Educadora social, fotógrafa e escritora

Marcas profundas

JOSÉ LUIZ TAHAN

Ela ainda está entre nós, indesejável, assustadora. Nego os negacionistas, nego e zombo dos terraplanistas, torço pela ciência, pelos cientistas sejam eles da Rússia, da China, da Inglaterra ou do Paraguai, mira a agulha e pronto, chega desse ano que tinha tudo pra ser graficamente lindo, o 2020.

Foi em março que estive no Rio para um evento da editora, acho que vocês sabem, além de livreiro sou editor e volta e meia vou até os autores e lá fui eu, acho que era 12 de março e, no aeroporto já fiquei cabreiro, vi uns chineses de máscara, já se ouvia uma conversa sobre a pandemia, mas ainda era só rumores.

No evento, num botequim carioca, as mesas já tinham pequenos frascos de álcool em gel, eu achava tudo um exagero, confesso. Voltando para casa ia recebendo mensagens para reuniões, parcerias e os projetos se empilhavam, estava preocupado com a fila de compromissos.

Na mesma semana, tive que fazer tudo muito rápido, escrevemos um cartaz e afixamos na vitrine da livraria, "Livreiro em domicílio" era o recado. Pedi pros funcionários se protegerem, todos foram pra casa com salários integrais e sem ajuda governamental, decisão minha, minha casa minhas regras.

De portas fechadas, comecei a intensificar a quantidade de mensagens, de fotos, de divulgações de livros novos e de livros que gosto de indicar.

De manhã fotos, posts, whatsapps, pela tarde saía para o correio e depois para a casa de cada leitor. Morro, Itararé, Ponta da Praia, clientes que nunca tinha atendido e outros que eram já meus amigos, demais bater em cada porta, falar com porteiros, entrar na fila junto com os motoboys, e medo danado de contrair a tal da covid.

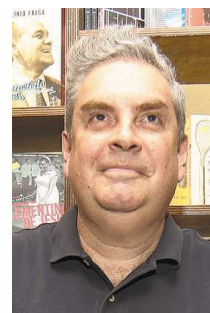
Meu único amuleto foi um artigo que entendi parcialmente tanto quanto meu parco inglês permite sobre os tipos sanguíneos e o corona, portadores do tipo Ó são mais fortes frente ao vírus, ou desenvolvem menos quadros graves, pô a BBC é séria, pensava nisso direto em cada dia de trabalho, por três meses.

Tive um efeito inesperado durante a pandemia, ao me dedicar como nunca para vender livros, me reconectei com o ofício, com a crença no negócio livraria, em ser livreiro. Escrevi e escrevo causos e crônicas e artigos sobre o trabalho, as surpresas e os enganos durante esses três meses.

E no meio das entregas atendo uma leitora de São Vicente, e ela me faz algumas perguntas sobre como vão os trabalhos, eu respondo, ela não me conta mas trabalha pra Globo. O programa "Pequenas empresa grandes negócios" teve a minha carreira como uma das pautas neste mês de setembro, inacreditável o que vai se apresentando na nossa proa, num oceano de dúvidas.

Outra oportunidade inesperada, um dos bons amigos que fiz com os trabalhos e com quem converso sobre futuro, sobre livros e sobre ideias me propõe começarmos um clube de assinaturas, também em meio ao furacão covid.

Não, não comemoro, a pandemia é uma tragédia que já levou mais de 1 milhão de vidas pelo mundo, mas é incrível como as oportunidades aparecem quando você se atira, dá uma mão pra sorte, quando você não pode errar.

Eu quero agradecer ao convite do jornal para registrar a minha experiência durante este ano, quero agradecer aos leitores e aos meus funcionários e amigos. Mas sério, que a vacina chegue logo pra nos poupar dessa peste.

JOSÉ LUIZ TAHAN
Livreiro

Ó minha Santos, por que queimas?

BRUNO MEDEIROS JUSTO

Pare de ser teimosa, bote a mão na consciência e preste atenção nessa prosa.

Queimas porque teimas.

Queimas como o Sol de 30 de agosto, que para o meu desgosto, mais parecia 30 de dezembro, parecia férias, carnaval, 7 de setembro. Só não parecia pandemia, pois parece que acabou a empatia;

És tão bela, por sua natureza e sua história, seu futebol e suas personalidades, mas teimas em ser notícia pelas barbaridades; o desembargador que não usava máscara e as praias aglomeradas de pessoas de várias cidades.

Meu grito silencioso de revolta, que quase já não se nota, abafado pelo pesar de mais de 140 mil mortes, daqueles que não tiveram a mesma sorte, ou amparo, nem reparo, paro e penso: o vírus foi suspenso?

Maquiar virou a solução e para minha incompreensão, não foi a vacina nem o remédio que rima com quina, ficou mais fácil ignorar e passar por cima;

Mas o que estamos atropelando no caminho? Seriam fantasmas ou pessoas por quem sentimos carinho? Será que ninguém mais pensa como eu e estou nessa sozinho?

Dias como esses me fazem pensar, o porquê de estar aqui e onde quero chegar;

Fechado no meu bunker, sem luz, sem gás, mas com uma fome interminável de correr atrás;

As semanas passam em linha reta, trabalhando dias a fio, sem nunca bater a meta;

Todo mundo entrou no app, o que vai acontecer? Baixa preço, sobe preço, o negócio é vender;

Colocando tudo em perspectiva, em meio a essa loucura, o que será que me motiva a continuar à procura?

Meu produto está legal, mas não consigo competir com pizza, temaki, hamburguer e açaí, mais uma vez me reinvento, sem deixar a peteca cair, saco um coelho da cartola, pra esperança não se esvair;

Que beleza de burrito, acho que vou cair pra dentro. Testa, prova, o feedback está um arrebento;

Deitado na cama, produtividade forçada, sem tempo sequer de dar uma risada;

Sinto a ansiedade bater, sem saber o que fazer, os preços estão aumentando, tem nota de 200 chegando! O nome disso é inflação ou estão me enganando?

Estupidez disfarçada de coragem, idiotice enaltecida como malandragem, acho que ainda não entendemos a mensagem;

Ó minha Santos, não me deixe em prantos, a pandemia ainda está longe de acabar, não vamos nos calar, não quero ver mais caixões fechados com cimento, somos todos um só, esse é o verdadeiro ensinamento.

Ora ou outra, consigo ter algum alento, vejo luz, vejo pessoas ajudando pessoas ao relento. Esse é o espírito, é assim que se faz, pensando em coletivo pra encontrar a nossa paz.

Obrigado pela atenção e boa tarde, não vamos fazer aglomeração e nem alarde.

BRUNO MEDEIROS JUSTO
Chef de cozinha

Planejar o mundo no pós-pandemia

ROSANA VALLE

Que herança a pandemia nos deixa? O aparecimento do novo coronavírus nos lembrou de nossa fragilidade, finitude e impotência. A pandemia jogou todo mundo no mesmo barco de forma abrupta.

Quero acreditar no novo normal. Temo que fiquemos no velho normal. E todo o sofrimento e superação tenham sido em vão. Ficamos frente ao espelho da inoperância e desigualdade. Temos imunidade suficiente para enfrentar o desconhecido?

Planejamento é a senha para tomar posse desse legado imposto. Não planejamos a vida. Deixamos que nosso dia a dia corrido nos engula, damos vazão aos ladrões do tempo. Mas sempre dá para mudar.

Propus, na Câmara dos Deputados, a formação de um grupo de trabalho, com especialistas, para tomar as providências que vão nos ajudar a evitar novas pandemias. A tarefa seria aprovar leis para regulamentar práticas que vieram para ficar e que carecem de apoio legal.

Uma das medidas é o home office. Percebeu-se que muita gente pode trabalhar em casa, reduzindo o trânsito nas cidades, a aglomeração no transporte público, a poluição e economizando.

A educação para a higiene também deve ser incorporada aos ambientes públicos, de trabalho, no transporte público, nos shoppings, nos estádios, praças e ruas.

Para isso, o acesso a máscaras, álcool gel, luvas, pias com água corrente e sabão precisa ser disciplinado e garantido. Condomínios residenciais e comerciais devem adotar também práticas preventivas.

Outra medida é aumentar investimentos na formação de cientistas e na realização de pesquisas, principalmente na busca de remédios, vacinas e aperfeiçoamento nos serviços de saúde à população.

A estrutura da saúde pede socorro. Precisa oferecer formação profissional em regiões ricas e pobres. Muitos jovens com vocação para atuar na saúde clamam por ensino de qualidade.

O sistema de transporte público precisa acabar com as 'sardinhas em lata', a que se sujeitam milhões de trabalhadores diariamente. Mais veículos em horários de pico, com limite de passageiros. Deve ser obrigação legal, com receita garantida em lei.

Outro aprendizado é que muitas reuniões presenciais podem ser substituídas por videoconferências, utilizando recursos simples e disponíveis para todos, evitando deslocamentos e aumentando a produtividade.

Um aspecto fundamental é que todos os níveis de ensino incluam saúde e prevenção na grade extracurricular. É absurdo que jovens se formem sem saber lavar as mãos ou escovar os dentes.

Temos que incentivar planejamento e legislações mais rígidas de controle de invasões e de expansão urbana, com fiscalização severa, para reduzir a formação de metrópoles caóticas, que facilitam a disseminação de doenças. Crescimento urbano, só acompanhado da infraestrutura.

O mundo mudou e as práticas precisam mudar.

ROSANA VALLE
Deputada federal

Inimigos da pessoa com deficiência

LUIZ ALEXANDRE SOUZA VENTURA

A Organização das Nações Unidas lançou em março um alerta sobre o abandono da população com deficiência em todo o planeta, 1 bilhão de pessoas. A publicação destacava que pouco havia sido feito para orientar, apoiar e proteger essas pessoas.

Telejornais, programas de TV e rádio, veículos impressos, portais de notícias e perfis nas redes sociais mergulharam nas informações sobre a infecção, sequelas, o vírus, providências, contaminação, prevenção, remédios, pesquisas e os números no mundo.

É certo afirmar que já sabemos muito a respeito desse momento complexo. E devemos esse conhecimento a milhares de profissionais da ciência e da medicina, mas também da imprensa. Enquanto tudo

é ampliado e consumido em escala global, a ausência de acessibilidade - audiodescrição, legendas, língua de sinais, braile e conteúdo sonoro - mantém pessoas com deficiência excluídas.

Analistas ressaltam que a pandemia escancarou as desigualdades sociais, mas a crise da covid também deixou claro os estragos causados pela ausência de acesso para todas as pessoas a informações corretas. Sem saber o que fazer, cada um age como quer. No caso da população com deficiência, provoca erros, interrupção sem necessidade de reabilitação, de terapias de convívio social, de tratamentos. A desinformação resulta em negligência, abandono e morte.

Pode piorar quando essa desinformação atinge autoridades, que decidem o caminho, aprovam leis, modificam a vida do cidadão e não consideram nessas decisões a participação dos grupos afetados.

A afirmativa "nada sobre nós, sem nós" exige que tudo que se refira a nós, pessoas com deficiência, seja produzido com a nossa participação. Sim, faço parte do grupo.

Essa participação é conquistada na força, obtida após decisões equivocadas, quando as instituições reagem.

No Brasil, um episódio comprova a importância do "nada sobre nós, sem nós". Em julho, o Conselho Nacional de Educação (CNE) publicou parecer com orientações para o retorno às aulas presenciais na pandemia. Afirmava que todos os estudantes com deficiência deveriam continuar em casa, sem dar poder de decisão a familiares ou responsáveis. Regra unilateral e discriminatória que provocou reação das entidades de educação inclusiva e do Ministério Público.

A pressão teve resultado e um novo parecer foi publicado em setembro, dessa vez com as mesmas orientações para os estudantes com e sem deficiência. Nessa atualização, o CNE chamou atenção para o estudo 'Protocolos sobre Educação Inclusiva durante a Pandemia da Covid-19: Um sobrevoo por 23 países e organismos internacionais', do Instituto Rodrigo Mendes.

Estamos longe do fim da crise do coronavírus e da pandemia de covid-19, mas não há justificativa para ignorar a acessibilidade e os perigos da desinformação. Juntos, esses inimigos das pessoas com deficiência causam danos enormes.

LUIZ ALEXANDRE SOUZA VENTURA
Jornalista, comanda o blog Vencer Limites, espaço de notícias sobre o universo da pessoa com deficiência

Intérprete de sonhos

RENATA BERNARDINO

No início da pandemia da covid-19, Pietro, meu filho de 9 anos, levou um tempo para se adaptar à utilização do fone de ouvido durante as aulas virtuais. Procurei sempre deixá-lo à vontade diante de uma situação completamente nova, ainda que nesse período estivéssemos dividindo o mesmo ambiente de trabalho, onde situa-se a internet de melhor velocidade da casa: a sala de jantar.

O que parecia ser incômodo para mim, já que precisaria de concentração para desempenhar o meu trabalho, transformou-se numa deliciosa experiência de viagem ao passado. Quantas passagens marcantes eu presenciei neste período.

Sentia uma alegria profunda ao ouvir a voz, vibrava com a energia contagiante e a empolgação de cada criança entrando no ambiente online. Diziam: "Boa tarde, professora!". Cada saudação dessa preenchia meu coração de esperança e me fazia pensar que se os pequenos estavam conseguindo encarar tudo aquilo com uma coragem imensa, nós, adultos, não poderíamos decepcioná-los jamais.

Ainda neste ano Pietro mudou de escola e iniciava um processo presencial de adaptação com os novos amigos. Com a pandemia veio o afastamento. Mas para a minha surpresa, os quarenta dias iniciais de aulas já tinham sido suficientes para ele se socializar. Então tentei encarar o desafio do áudio aberto como uma chance de identificar a voz e conhecer um pouco mais sobre cada um dos novos amiguinhos.

Junto dessa oportunidade, em meio à minha rotina de trabalho, observava um pouco do jeitinho de cada criança se expressar. As semelhanças com as memórias do meu passado de vida escolar eram inevitáveis. Foi então que constatei que nenhuma tecnologia ou máquina seria capaz de eliminar a essência do ser humano e a sua infinidade de capacidades e potencialidades.

Refleti sobre a missão do professor na condução e no desenvolvimento dessa diversidade incrível, já que é na escola onde as vocações começam a ser despertadas. Sendo assim, o papel do professor em reconhecer essas habilidades e incentivá-las torna-se determinante para o futuro dos seus alunos.

Em uma dessas tardes, Pietro adaptou-se ao fone de ouvido e, de repente, aquelas vozes ansiosas pela atenção simultânea da professora desapareceram para mim. Fiquei feliz com a superação do meu filho e me senti grata por ter acompanhado e curtido cada segundo da interação de uma sala de aula dentro da minha casa, ciente de que em circunstâncias normais isso jamais teria ocorrido.

Assim, no final de mais um dia de trabalho, dentro de uma proposta de descontração da escola, fui convidada a prestigiar o 'show de talentos' que encerraria o período. Mesmo atarefada, parei e fui acompanhar a colega Karinny, que começava a tocar seu teclado.

Ao som de Aquarela, de Toquinho, me senti imediatamente invadida por uma emoção desmedida, e percebi que não era diferente com a professora Teresa, do outro lado da tela. Naquele instante, conversamos por uma breve troca de olhares e tive a convicção de que Teresa não era apenas especialista em ferramentas do saber, como nas palavras do educador Rubem Alves, mas uma intérprete de sonhos, e que nenhum vírus seria capaz de separar o amor que une a humanidade.

RENATA BERNARDINO
Jornalista e mãe do Pietro

Como uma bala perdida

CLÁUDIA ALONSO

"Ela" ainda me marca todo dia. Parece ferrete no gado, escravo açoitado. Parece um raio que cai, uma sirene em alerta, ou como disse meu tio: "Ela" é como uma bala perdida. Nunca se sabe onde vai atingir, mas nunca vai deixar de existir!

Papo reto? A bala perdida é um problema social, certo? Fruto de um mundo cheio de desigualdade, oportunismo, golpes baixos, desvio de grana... um mundo onde se "falsifica" ajuda pra ver que vantagem se pode "ter em cima" dos menos favorecidos. Um mundo onde "pena" é uma palavra legal, usada pra benesses em prol do Eu, do Umbigo, do Ego.

Aí, "de repente", tragédia anunciada, vem "Ela": Sra. Pandemia! Chega faceira, potente, forte e assola o homem diante de sua absoluta incapacidade em possuir sua existência! Rindo, "Ela" diz: E então, senhores!?

Penso: bala perdida. Sem dó nem piedade!

Falam: é para o mundo melhorar!

Sinto: dualidade absoluta. Irrestrita. Bipolaridade mesmo!

Agradeço, então, ao Sr. Tempo, que, muito mais precioso que "Ela", oportuniza a quem se permite outras cores, sons e imagens. "Ele" sim, abre rumos para que o meu Eu revele medos, lágrimas, "sentires", cantos e encontros. Me permite cheirar as plantas, tomar mais água e dizer muito mais vezes "eu te amo". Me marca cada dia mais fundo, ao olhar pra dentro de mim, sentir o ferrete e o açoite da negação de tanta gente. Deus! Quanta decepção me marca! Me marca sem dó, querendo matar minha Poliana, com esses escudos presunçosos e egoístas de um tanto de gente que insiste em "apenas" desafiar essa Senhora Pandemia...

E então eu voo. Voo mesmo! Minh'alma vai, flutua com parceiros dessa "distância-perto" e me apaixono de novo pela vida quando acordo, todos os dias.

E agradeço, oro, peço, rio, acendo incenso, canto!

Ai! Novo ferrete, açoite, caio e choro. Depois... eu suo e esvazio meus poros... levanto, sinto de novo e sigo. Seguimos.

As marcas... ahhh as marcas e sua generosa, impiedosa e verdadeira maneira de pensar sem parar.

Todo dia. Todo dia. Todo dia.

Sigo. Seguimos.

CLÁUDIA ALONSO
Psicóloga, arte-educadora

Reinvenção

JOSÉ LUIZ BORGES

Era carnaval, alegria transbordando, época de festas, encontros, abraços, beijos e muitos trabalhos. Quando os relatos dos primeiros casos de covid-19 foram noticiados no Brasil, a princípio acreditávamos que não nos afetaria. Em poucos dias o caos se instalou, a maioria de nós não estava preparada para se quer entender o que viria pela frente, muitos não acreditaram, outros se trancaram em casa diante do temor a esse vírus até então desconhecido.

Trabalho basicamente com pessoas, com seres humanos, em situações de prazer, alegria e convivência. Justamente o que a pandemia tirou de cena. Todos tivemos que nos recolher, os salões ficaram vazios, os bares fecharam as portas e onde a festa, a celebração, o encontro aconteciam... tudo perdeu referência. E as minhas referências tiveram que ganhar outro foco. Tive que me reinventar. Não havia home office no meu trabalho. Tive que parar, respirar, me reinventar mesmo...

Meu jeito de falar com o mundo é pela fotografia e não pelas palavras. Com minha câmera enxergo as pessoas como elas mesmas nunca se viram. E então lhes dou forma. Escrever é diferente, mas tive que me reinventar tanto nesta pandemia que até me joguei no desafio da amiga Arminda Augusto, a me pedir para contar uma história de pandemia.

Aproveitei esse tempo para fazer o que a correria do dia a dia de trabalho não me permitia, foquei em cursos a distância, assisti as lives de todos fotógrafos que me inspiram, uma oportunidade rara até então, e o melhor, a convivência com meu filho. Nunca tínhamos ficado tanto tempo juntos, e que bom ver que ele estava mais preparado que todos nós para esse momento. Entre brincadeiras juntos, um futebol na garagem, aulas online, estreitamos os vínculos. Mas como seriam os próximos dias, semanas, meses...Como eu ia fazer para cumprir com meus compromissos?

E daí surgiu a ideia de dizer "gente, a festa não acabou"... Queria levar a essas pessoas a oportunidade de se reverem e eternizadas em momentos felizes, de visual bonito, no capricho, com o cabelo arrumado e roupa impecável, às vezes até de gala! As pessoas estavam com saudades delas mesmas, retratadas pelas minhas lentes, sempre à espera do momento único, espontâneo, vivo! Comecei a disponibilizar as fotos de todos os eventos para essas pessoas. Muito além de um meio de subsistência para mim, essas fotos levaram conforto, emoção a tantos lares, alguns presentearam as mães distantes e isoladas no dia das mães, outras amaram se ver novamente em grandes eventos, trocaram as velhas fotos dos porta-retratos por fotos novinhas, lindas. Me emocionei em muitas entregas que fiz. Criei novos vínculos com essas pessoas, e hoje as levo em minhas memórias, no aguardo de novos bailes, encontros, festas, para quem sabe contar novas histórias no futuro.

JOSÉ LUIZ BORGES
Fotógrafo

Os jovens são os protagonistas

BEATRIZ VIDAL

A juventude, ao longo da história, sempre foi marcada por traços revolucionários. Seja pelo clássico estigma de rebeldia atribuído ao comportamento jovem, seja pelo desejo de transformação do status quo, as novas gerações carregam o peso de serem esperança sobre tudo aquilo que ainda vai acontecer. Somos o futuro da nação, como já diria Renato Russo em "Geração Coca-Cola".

No entanto, como podemos ser agentes transformadores de um mundo que já está sofrendo uma transformação inesperada? 2020 trouxe mudanças profundas nas relações sociais e no funcionamento da sociedade como um todo, através de uma pandemia mundial extremamente perigosa. No começo do ano, tive a alegria de passar na faculdade dos meus sonhos. Achei que teria um ano de caloura como sempre imaginei, com muitas atividades, eventos, amigos... Enfim, tudo aquilo que o presencial pode proporcionar a um estudante. Dentro dessas expectativas, sem dúvidas estavam os planos de agir para transformar o mundo. Logo na primeira semana, já entrei em contato com o Movimento Estudantil e com os coletivos de luta da faculdade. Estava muito animada para começar minhas atuações práticas, que levassem meus ideais de uma sociedade melhor para fora do campo exclusivamente teórico. E foi então que tudo mudou: a covid-19 se espalhou pelo globo, fez inúmeras vítimas, e obrigou grande parte da população a encarar a vida de forma diferente.

Quarentena decretada, aglomerações proibidas, aulas online, home-offices... Ainda que em graus diferentes, fomos todos afetados pela pandemia. Como eu iria atuar na mudança da realidade ainda tão desigual sem poder sair de casa? Essa foi a pergunta que motivou minhas ações nos últimos meses. Apesar de ter sido pelos meios virtuais, me organizei politicamente em um movimento que eu acredito. Ao lado de outros jovens, ajudei a promover eventos, rodas de conversa, debates e formações políticas através de recursos digitais. Fiz o que pude para compartilhar petições e projetos de arrecadação de materiais para causas importantes e atuais, como por exemplo as recentes queimadas no Pantanal.

Todas essas ações só reforçaram o quanto a nossa sociedade ainda é desigual e opressora. A pandemia afeta todo mundo, mas poucos conseguem minimizar esses efeitos. Recortes de raça, classe e gênero são essenciais para pensar nessas desigualdades.

Portanto, em um ano tão diferente, sejamos nós, a juventude, quem vai trazer a diferença positiva. Em breve teremos eleições municipais, e é de suma importância que os jovens estejam envolvidos nesse processo. Eleger representantes, participar ativamente da política e engajar as redes sociais com pautas de urgência coletiva são só alguns exemplos do que temos ao nosso alcance nesse momento tão conturbado. O cenário pode não ser dos melhores, mas o futuro da nação ainda existe, e é a juventude quem vai protagonizá-lo.

BEATRIZ VIDAL
Estudante de Ciências Sociais - USP

Os seguros em um mundo inseguro

JOSÉ ROBERTO MONTORO

Para mim, que vivo há mais de 45 anos trabalhando e vivendo o mercado de seguros, tudo o que aconteceu conosco me fez num dado momento parar e olhar a mudança do comportamento das pessoas diante desse mercado que tem, em sua essência, a missão de oferecer proteção e segurança às pessoas e seu patrimônio.

Para quem passou a vida nessa missão, ver tudo e todos ao seu redor no mais completo sentimento de insegurança é, no mínimo, angustiante e desafiador.

Poucos dias foram necessários para que a maior parte da população descobrisse o óbvio: Somos seres humanos e não somos imortais. Além disso, para uma grande parcela dessa mesma população veio ainda outra "descoberta": Meu emprego, minha empresa ou minha estabilidade financeira está em grande risco!

Por mais simples que pareça, um pai/mãe de família na casa dos 40 anos, um(a) jovem de 20 e poucos anos e até mesmo um(a) senhor(a) na casa dos 60 anos pouco ou nada pensava nessa possibilidade, pois simplesmente isso era algo com o que grande parte desse público pouco de preocupava.

Com isso, o comportamento dessas pessoas mudou não só no que reflete diretamente no mercado segurador (como por exemplo a alta procura por seguro saúde e seguro de vida que tivemos e estamos tendo durante essa pandemia), mas também no olhar de cada pessoa ao imaginar o que deveria ser feito em vida caso ele ou algum ente próximo venha a faltar ou necessitar de acesso à saúde.

Mudamos e nos moldamos em todos os aspectos, seja em nossa vida pessoal ou profissional, na maneira que gerimos nossos negócios, na aproximação que temos com nossos amigos e parceiros, na forma de se relacionar nesse mundo virtual, entre muitas outras coisas e, com isso, estamos todos nós desenvolvendo novas habilidades a cada dia.

Seremos nós e todas as empresas lembradas pelo que fizemos e como agimos nesse momento, mas ao meu ver, o mercado segurador não precisou se reinventar, ele simplesmente se manteve lá, onde sempre esteve, para acolher as pessoas num momento onde o medo e a insegurança tomaram conta de todos nós.

JOSÉ ROBERTO MONTORO
Empresário

O tempo líquido dessa quarentena

CORA CORINA DE ASSIS

O Sol mal se eleva e já temos a Lua a mostrar sua cara. Para além da beleza lunar, descrita em verso e prosa, e para além desse tempo de inverno, fechamos. Para balanço? Há seis meses atrás a reposta direta e reta a um simples "Como vai? " era "Na correria". Vivemos desde março tempos de tal incerteza que ficamos comprimidos entre o passado e o futuro. Presos no Presente?

Com os números diários de óbitos, que só fez crescer desde lá e em todo o planeta, já não temos o passado e o futuro é incerto. O que fazer então com o tempo que nos sobra, sem ter mais opções onde gastar como antes ou onde ir livremente? Antes matávamos o tempo, agora é o tempo a nos matar. Nessa nova realidade, tudo o que se foi não será e tudo o que ainda não foi parece fora de nosso alcance.

Nesse enlace das horas e dos minutos uma trama jamais esperada surge: nela temos tempo de sobra. Parece que nesse breve hiato entre o que se foi e o que ainda está por vir, cresce uma nova lógica, uma nova matemática, que nos faz entender, sem uma explicação racional, números que enquanto subtraem nossas defesas, multiplicam nossa solidariedade e assim damos um salto quântico em nossa maneira de ver e de ser.

São milhões de anos em meses, um aprendizado inigualável que revela o melhor e também o pior de cada um. Pais ouvem seus filhos, jovens tomam para si grandes empreitadas, arrumam o que fazer com o tempo fora da escola tradicional e aprendem de maneira informal, na raça, como faz bem fazer o bem. Políticos saem em sua própria defesa, certas coisas nunca mudam, mas o principal é que a correria agora tem outro propósito.

Se a lição sabíamos de cor, esta veio para a gente aprender de fato que não era bem o tempo que nos faltava, o dia continua tendo as mesmas 24 horas cronológicas de sempre, no entanto foram nossas prioridades que mudamos de lugar. Assim, para quem entendeu o recado, o trabalho será para prover e não para matar. A vida será para viver e não para acumular. O vô, a vó será para abraçar e beijar muito e não para internar. O filho, a filha será para escutar. O café com os amigos será para reconhecer que não conseguimos sozinho. Aquele livro será para nos entreter e não para ostentar. O diploma e conhecimento conquistados serão para dividir e não para competir. Os animais serão para acompanhar e não para judiar. Os que sofrem mais do que a gente serão para ajudar e não para julgar. Os que estão deprimidos serão para acolher e ouvir e não para apontar. Os que só fizeram acumular, sabendo que nada levarão, poderão finalmente repensar. O companheiro, a companheira será para lutar a mesma e velha batalha da vida que "não para e, no entanto, nunca envelhece", já dizia o poeta, pois como o tempo não pode ser aprisionada. O tempo líquido de viver nos escorre pelas mãos. Otimizá-lo ou desperdiça-lo é uma escolha livre e pessoal.

CORA CORINA DE ASSIS
Jornalista e contadora de histórias

O impacto da pandemia

ILSON CAETANO FERREIRA

A covid-19 veio para impactar o mundo. Toda sociedade comum foi atingida, até mesmo as grandes potências mundiais se dobraram diante do corona vírus, o inimigo invisível que não pode ser combatido com armas de guerra. Há uma grande luta dos cientistas, através de estudos, buscando uma vacina que venha imunizar a população mundial. O que nos parece que não está muito longe, provavelmente a partir de janeiro de 2021 começará a vacinação. A esperança do mundo está nessa vacina.

A pandemia vem matando milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil o número de mortos já passou de 150 mil e mais de 5 milhões de infectados. Os números são alarmantes, mas reais. O vírus não atingiu somente as pessoas com infecções e morte; parou a economia do Brasil, causando milhares de desempregos e milhares de empresas encerrando suas atividades. O que amenizou um pouco foi o socorro do governo federal com auxílio emergencial.

A doença deixou muitas sequelas como: depressão, ansiedade e suicídios. O isolamento social também contribuiu para tais sequelas. O sofrimento pelo contágio é angustiante. Eu e minha esposa passamos por isso, fomos curados. Não foi fácil. A pandemia causou impacto nas empresas, pois além de demissões de funcionários, tiveram que se reinventar, deixando os funcionários trabalharem em casa.

A política também foi impactada, com mudanças no calendário das eleições municipais e na campanha dos candidatos. Setores públicos pararam os atendimentos presenciais. A internet foi útil para todos os setores da sociedade.

As religiões tiveram que se adaptar ao uso de transmissão de suas atividades como cultos, missa etc., através das redes sociais. A pandemia levou ao fechamento dos templos e os fiéis foram privados de prestarem seus cultos presenciais. Os hospitais estavam com as ocupações de todos os leitos de UTI e enfermarias lotados.

Todos nós estamos esperando o fim dessa pandemia. Aguardando pelo novo normal. Até quando iremos esperar? Pelo menos até sair a tão esperada vacina. A Bíblia nos diz que o Senhor Jesus nos preveniu que essas coisas viriam ao mundo como sinais de sua volta à Terra. Em Lucas capítulo 21:25 a 28, Jesus falou assim: “E haverá sinais no sol, e na lua, e nas estrelas, e na Terra, angústia das nações, em perplexidade pelo bramido do mar e das ondas. Homens desmaiando de terror, na expectação das coisas que sobrevirão ao mundo, porquanto os poderes do céu serão abalados. E então verão vir o Filho do homem numa nuvem, com poder e grande glória. Ora quando essas coisas começarem a acontecer olhai para cima e levantai a vossa cabeça, porque a vossa redenção está próxima".

Diante disso a esperança está na volta do Senhor Jesus à terra.

ILSON CAETANO FERREIRA
Pastor

A experiência vivida, as lições que ficam

CARLOS EDUARDO PIRES DE CAMPOS

Sou profissional da saúde há mais de 30 anos, e nunca pensei em um dia conhecer e vivenciar uma pandemia. Foi preciso parar, aprender, observar, refletir, fazer renascer novos sentimentos e, acima de tudo, praticar a empatia.

Enquanto para alguns o lado físico descansou um pouco, o lado emocional veio à "flor da pele". Pessoas próximas indo embora, a convivência com outras pessoas... mudanças de hábitos e rotinas, etc. Nossa rotina mudou completamente. No meu caso, me isolei da família, pois estou na linha de frente no que diz respeito aos diagnósticos. O laboratório teve e tem papel fundamental em todo o processo. Nesse momento apareceu de tudo, desde oportunistas do mercado de reagentes, até exames realizados em barracas de acampamentos na rua.

A seriedade, a importância e a legalidade dos exames laboratoriais vieram à tona. Senti a dor e a angústia de diversas famílias. Essa pandemia colocou o mundo em alerta. Despertou incertezas. Trouxe perdas irreparáveis. A biomedicina me deu o presente de poder contribuir em mais um momento tão turbulento na vida de muitas pessoas. Não medimos esforços para que os exames pudessem sair com maior agilidade e confiabilidade. Saio desta batalha bem fortalecido. Acredito que o aprendizado destes últimos sete meses valeu por sete anos. Em meio ao caos e desespero.

Muitas empresas fechando as portas, eu me senti na obrigação de fazer mais e investir. Foi hora de dar mais atenção para um dos grupos de risco que representam grande parte da população e que precisam de cuidados especiais. Com isso, demos vida a uma unidade dedicada ao atendimento da 3ª idade. Investi quando tudo ainda estava muito incerto, conseguimos abrir a unidade antes do previsto e receber todo feedback positivo dos usuários. Isso é impagável.

A nova estrutura possui pisos antiderrapantes, portas mais generosas, som ambiente, espaço confortável e atendimento direcionado para esse público. 2020 foi mesmo um ano marcante. Vivi cada experiência com muita gratidão. Um grande presente que tive foi a participação no quadro "aqui dentro", no dia 13 de agosto, encerrando o Jornal Nacional da TV Globo. Ali consegui relatar um pouco de minhas angústias e alegria de "servir" como profissional biomédico.

Vários desafios ainda estão por vir, vamos nos preservar, nos cuidar, pois a guerra contra a covid-19 ainda não acabou!

"Às vezes é preciso parar e olhar para longe, para podermos enxergar o que está diante de nós"
(JFK)

CARLOS EDUARDO PIRES DE CAMPOS
Biomédico

As tralhas de cada um

JOSÉ CARLOS SILVARES

Sei que o mesmo acontece com muita gente, mas não tenho como negar que comigo a coisa foi além dos limites.

Desde março, quando o mundo parou, tento dar ordem a tudo que venho acumulando por décadas e que entulham pastas, gavetas e armários de casa.

Comecei em várias frentes. Os livros foram os primeiros selecionados. O que lemos e que não lemos, separados em pilhas, tiveram destinos diversos: primeiro as filhas e amigos que quisessem alguns; o que restou foi encaminhado a uma instituição. Depois vieram milhares de papeis, contas antigas, cópias impressas, folhetos... O que não tinha uso foi rasgado e encheu quatro sacos de 100 litros destinados ao lixo limpo.

Salvei muita coisa. As charges que publiquei por anos aqui em *A Tribuna*, amareladas pelo tempo, foram separadas por temas e digitalizadas; os originais descartei. Algumas matérias tiveram o mesmo fim. Dezenas de bilhetinhos de minha mulher e filhas estão agora numa pasta especial e confirmam como sou amado.

Objetos de todos os tipos vieram a seguir. Tudo separado, limpo, guardados ou não. Dezenas de CDs e DVDs, agora praticamente inúteis, estão ainda para revisão. Troféus que ganhei com reportagens premiadas aguardam a sua vez. Centenas de fotografias em papel também.

A verdade é que este período de pandemia me fez refletir como sou acumulador. Tenho coleções de antigos postais de Santos e de navios (mais de mil de cada tema, organizados); maquetes de navios, pratos de restaurantes que frequentamos...

Não me sinto um acumulador compulsivo, de coisas inúteis. Guardo o que gosto. Mas uma lição que esta pandemia me deixou como conclusão é de que acumular não tem sentido, a não ser que tenha um propósito definido. Mesmo assim é questão que se deve levar em consideração quando se tem tanto trabalho para o descarte. Acumular para depois descartar – tem sentido?

Em meio às atividades profissionais remotas e a essa ação tresloucada de desacumular tantas coisas – tralhas, como alguns preferem –, é claro que não fiquei restrito a tudo isso. Assisti dezenas de filmes na tv, pesquisei para futuros livros (há quatro em andamento), cozinhei, vivi dias normais em família.

O desfazer de coisas tem outro motivo. É que ainda por cima estamos de mudança para outra casa. E serviço lá é o que não falta, com transferência de caixas com objetos de decoração e de uso doméstico, moveis, muita coisa resgatada de minha amada mãe, que faleceu há três meses; em seu apartamento, com meus irmãos, fizemos também um trabalho intenso de separação de seus guardados, acumulados em seus 95 anos.

Enfim, há ainda muita atividade em várias frentes. Mas um dia espero eliminar tanta coisa acumulada. Esta é uma lição que fica da pandemia, como exemplo de um aprendizado que veio em boa hora.

JOSÉ CARLOS SILVARES
Jornalista e escritor

A pandemia e o nosso eu

ROBERTO BARROSO FILHO

Desde meados de março muitas coisas mudaram no setor da Construção Civil, embora o segmento não tenha parado. As obras continuaram funcionando, com vários procedimentos para evitar a contaminação, porém, na maioria dos casos, um pouco mais lentamente. As vendas de imóveis sofreram muito, os meses de março, abril e maio praticamente não existiram. A partir de junho, acredito que pela adaptação e criatividade, a procura começou a crescer a cada dia.

As empresas foram obrigadas a inovar, pois os estandes de vendas não podiam funcionar e tivemos que nos limitar basicamente à comunicação digital e aos veículos impressos. Passaram a fazer parte da estratégia de venda tour virtual, vídeos humanizados, realidade aumentada, além de um grande incremento da comunicação pelo Whatsapp.

Com a pandemia as pessoas começaram a valorizar muito mais seus lares e suas famílias. O conforto e as facilidades dentro das residências passaram a ter papel fundamental. No trabalho, muitos fizeram o que era mais urgente diante da privação de liberdade. Por outro lado, tivemos um pouco mais de tempo para repensar sobre nossas prioridades na vida pessoal, corporativa e sobre o que realmente vale a pena e nos faz feliz. Impedidos de confraternizar com os amigos e de viajar, abrimos um espaço para a reflexão, para adquirir mais intimidade com a tecnologia e também para nos atualizar na leitura e na arte, além de descobrir hobbies.

Uns passaram a cozinhar, outros começaram a devorar filmes e séries, sem contar com a necessidade de trabalhar em casa. Eu, por exemplo, não tinha paciência para assistir um filme sequer e, durante a pandemia, assisti mais de 150 filmes e 8 séries. No meio corporativo, a pandemia foi o grande marco da mudança de tendência no segmento imobiliário. Hoje a procura por imóveis maiores, mais confortáveis, com integração dos espaços, varanda gourmet, home office e uma ampla área de lazer passou a ser um desejo de todos, ante os apartamentos compactos pré-pandemia.

Várias empresas já estão projetando co-working nas áreas comuns dos novos edifícios, para que seja possível às pessoas trabalharem no próprio prédio em que vivem, além de promover networking entre os moradores. Acredito que com o passar do tempo novas ideias serão incorporadas às residências e aos condomínios, sempre visando maior conforto e melhor qualidade de vida. E isso é muito bom! Vamos aguardar os próximos acontecimentos, mantendo sempre a esperança de um mundo muito melhor e sem coronavírus, para que nossos sonhos possam se realizar com mais facilidade.

Todo mundo sofreu, mas veio algo bom também, que cada um está descobrindo aos poucos. Proteger a nossa saúde é algo que a gente já teria que ter feito. O que aumentou agora, com a covid-19, foi a maior conscientização disso. O mesmo está acontecendo com o consumo, com a valorização das pessoas que amamos e a forma com que investimos o nosso tempo e nossos recursos.

ROBERTO BARROSO FILHO
Empresário da construção civil

Tempos pós-pandemia

SILVIA CALLOGERAS

É fato que os próximos tempos em nada se assimilarão ao que vivemos antes da pandemia. O mundo mudou, "nada ficou no lugar" e nem voltará a ele. Mudamos todos, mudaram-se os critérios, os comportamentos, as formas de trabalho, as relações interpessoais. Provável que, por mais que tenhamos conhecimento, nenhum de nós, nenhuma pessoa desse mundo possa prever como será nosso amanhã, mas todos sabemos que será muito diferente de tudo o que vivemos até então.

Como podemos constatar através da história, toda a crise aumenta a velocidade das ações, desinstala hábitos e padrões automáticos de comportamento, ou seja, nos obriga a sair da zona de conforto.

É fato também a presença absoluta do medo nas situações adversas. Lembro que o medo só pode ser vencido quando enfrentado. O medo nada mais é do que a dificuldade de enfrentar o novo. Mas o novo numa situação pós-crise é inevitável. E pode trazer muitas mudanças positivas! Tudo depende da forma que encaramos todo o processo.

E, já que não nos resta escolher, podemos fazer uma interpretação mais otimista, entendendo que é hora de desenvolver em cada um de nós novas estratégias de ação. Nosso cérebro, podemos dizer, é um equipamento com a característica de impedir mudanças, mas podemos quebrar tais paradigmas, aproveitar pra desconstruir velhos padrões ao mesmo tempo que nos abrimos a outras possibilidades.

A maior prova de inteligência, nossa maior característica como humanos, é justamente nossa capacidade de adaptação. Precisamos desenvolver estratégias que nos permitam pensar nas novas etapas que virão. E elas virão... estão na nossa porta de entrada...

Cada um de nós terá que repensar sua vida, reinventar formas de se manter ativo e atualizado profissionalmente, redesenhar novos hábitos, talvez mais saudáveis, produtivos, satisfatórios. As relações terão que ser mais selecionadas, cuidadosas. Formas de entretenimento poderão ser mais conscientes, diminuir exposições excessivas e desnecessárias. Enfim, repaginar nosso dia a dia, lembrando que somos os maiores responsáveis pela nossa segurança e dos outros.

Educação continuada, no que quer que seja, é a atitude da hora! Temos que nos manter informados e atualizados e atuantes, ainda que muitas atividades sejam desenvolvidas individualmente. Temos que melhorar nossa comunicação, aperfeiçoar nossas formas de expressão, afinar nossos ouvidos, ampliar nossa aceitação ao novo, ao outro, a outras possibilidades.

Nosso olhar para o novo cenário pode começar olhando mais e melhor pra dentro de nós. Somos muito mais do que nossa aparência física. Somos um arquivo dinâmico de valores, de cultura, que provocam sentimentos, emoções, interações. Vale reavaliar conceitos que tenhamos internalizado num momento da vida que podem não representar nossas crenças atuais. Questionar o quanto acreditamos naquilo que vai além, no conforto e bem estar que a espiritualidade pode ou não proporcionar.

E, quanto mais evoluímos, aproximamo-nos mais de nossos objetivos, crescemos, superamos etapas e vamos além do que éramos até então. Esse processo de crescimento é infinito!

Quanto mais nos dedicamos a algo, mais conseguiremos crescer, aprender, agregar, construir. Mais satisfeitos nos sentiremos, provável que sempre com sentimento de querer mais, o que nos possibilita escalada ascendente. Estar inteiro naquilo que se faz é condição básica para o nosso sucesso. Não há mais espaço para o mais ou menos. Há espaço para sonhos, estratégias coerentes, dedicação intensa, acreditar em si mesmo, investimento no potencial que cada um de nós abriga e ação! Nossa alma está ávida para que possamos construir e realizar nossos sonhos. Inclusive o sonho de sermos felizes e satisfeitos com o que fazemos e com a forma de fazer!

SILVIA CALLOGERAS
Psicóloga

Minha janela

THAINÁ ROCHA DA SILVA

Da minha janela, eu vejo o tempo passar durante a pandemia. Do primeiro dia de meu isolamento social até a data em que escrevo este texto, 22 de outubro, já se foram 221 dias. Caso prefira outras unidades de medida, lá se vão 31 semanas e 5 dias, ou ainda 7 meses e 7 dias. Mas, se você prefere os dados pormenorizados, ponha em minha conta, aproximadamente, 5.304 horas, ou 318.240 minutos, ou, mais minuciosamente ainda, 19.094.400 segundos que não voltam mais.

Não posso reclamar, porém, que foi um tempo totalmente perdido. Eu ganhei muita coisa nesse período. Ganhei peso, ganhei uma nova preferência por chás, ganhei uma dor nas costas que insiste em me perseguir (resultado das muitas horas à frente do computador durante o home office), ganhei horror à palavra live... chega a dar arrepios! De presente também vieram o aumento da frequência de uso de outras palavras em meu vocabulário diário, como síncrono e assíncrono, sala virtual, videoconferência e prova online, além de expressões como "alguém está me ouvindo?" "por favor, liguem a câmera" e "seu microfone está no mudo". Pois é, a vida de docente não é fácil. Ah, ganhei uma noção terrível de que somos extremamente frágeis, a despeito do que se imaginava – ou não, nem sempre pensamos nisso – no nosso dia a dia. E isso dá medo.

De minha janela, eu vi muitas coisas, porém as incertezas e o vírus (justamente ele) são invisíveis a olho nu. Passei a ter medo de todo e qualquer contato. Como muitas outras pessoas, virei "especialista" em limpeza de itens vindos da rua. Comprei máscaras, luvas, óculos, face shield, e sair tornou-se um martírio. Eu me sentia como uma estátua: imóvel, enquanto tudo a minha volta parecia se mover e poderia me atacar sem que eu tivesse como me defender.

De minha outra janela, a virtual, eu também vi meus alunos enfrentando problemas para lidar com o isolamento. Vi amigos perdendo a vontade de conversar, de viverem sua rotina, e pior – vi muitos perdendo seus familiares para essa implacável doença. O que também vi dessa janela foi um recorte muito maior do que meu bairro. Eu vi o país lidando com outro vírus, igualmente letal: o da descrença na ciência, e o desprezo pelas vidas perdidas. Mais do que qualquer outra coisa ou faceta da pandemia, a certeza dessas atrocidades me atingiu em cheio, e confesso, cambaleei em minhas certezas de que somos "humanos", ou do que significa humanidade.

Sei que terei muitos outros anos, meses, semanas, dias, horas e minutos para recuperar a economia e o país. Sei que, mais dia, menos dia, a vacina chegará e o planeta vencerá o coronavírus, e este vírus será "só mais um", mas, hoje, a minha grande dúvida é: quando é que acharemos a cura para a ignorância, intolerância e falta de amor ao próximo, que vieram tão forte quanto a pandemia em 2020®

THAINÁ ROCHA DA SILVA
Escritora, publicitária
e professora universitária

O poder da vulnerabilidade

CIDA COELHO

Faz parte da natureza humana ter medo do desconhecido. Somos programados para preservar nossa vida. Por isso, passamos boa parte dela, tentando contornar as incertezas e a evitar instabilidades emocionais. A pandemia nos tirou do controle das nossas vidas e nos mostrou uma fragilidade que não havíamos experimentado, ainda.

De início, quase todos nós encaramos a pandemia com o devido respeito, pela ameaça real que ela representava. Angústia, ansiedade e medo nos assombraram, e seu rescaldo ainda assombra alguns de nós. Uma grande parcela, contudo, conseguiu, aos poucos, enxergar os desafios que vieram junto com a ameaça. Da reinvenção do dono de um estacionamento, que hoje vive do comercio de pães artesanais, à solidariedade expressa em cartazes nos elevadores, muitas vidas foram transformadas positivamente. A minha foi uma delas.

Mas as transformações são, geralmente, precedidas por grandes decisões. E decisões implicam coragem. Na minha vida, a coragem costuma vir em câmera lenta, mas diante da pandemia ela precisou ser acelerada. Eu, que no meu dia-a-dia treino pessoas para falar diante das câmeras, agora precisava dar o exemplo, e mostrar a minha cara. Tive que decidir rapidamente que era hora de provar do meu próprio veneno. Passei, então, a produzir uma série de vídeos e lives com conteúdo relacionado à comunicação e comportamento nas minhas redes sociais de forma regular.

Essa exposição mudou a minha vida e me trouxe três aprendizados que eu talvez levasse anos para consolidar. O primeiro aprendizado foi a mágina do essencialismo. Percebi que preciso de muito pouco para ser feliz. Descobri que não faz sentido carregar pesos desnecessários pela vida. E que o essencial é simples e descomplicado. O segundo aprendizado foi a importância do quarteto da felicidade nas nossas vidas. São quatro substâncias químicas, que temos naturalmente em nosso organismo, e que são responsáveis por nossa sensação de bem estar e felicidade: endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina.

Para obter essas substâncias no isolamento social, tive que me reinventar. Rodas de leitura e conversa, organização de álbuns de fotos, e videochamadas com a família me ajudaram a melhorar os níveis de todos esses hormônios. O terceiro e decisivo aprendizado foi o poder da vulnerabilidade. Eu que passei a vida lutando contra minhas fragilidades, escondendo o que julgava serem meus pontos negativos, entendi, definitivamente, que a fraqueza faz parte da vida. Entendi que não controlamos o imponderável e que, às vezes, precisamos perder para ganhar. Aprendi, enfim, que errar e acertar são ainda os melhores instrumentos que temos para aprender e evoluir.

CIDA COELHO
Fonoaudióloga

A pandemia, o povo e as (des)igualdades

JULIO EVANGELISTA

Em um mundo mais virtual, mais instantâneo, mais tecnológico e bem mais impessoal, a desigualdade, no contexto da pandemia da covid-19, segue seu curso (a)normal, potencialmente agravada por questões econômicas e políticas.

As questões políticas que envolvem escândalos de desvios de verba, a intempestividade da adoção de políticas públicas emergenciais, a falta de humanidade de gestores públicos e agentes políticos no trato com a coisa pública, a precarização do SUS, entre outros absurdos da nossa desacreditada classe política brasileira, denunciam o despreparo dos poderes constituídos e da máquina pública no trato com o povo, em tempos de pandemia, ou não.

E esse povo, pobre e periférico, que já na crise avassaladora pré-calamidade pública sofria com a falta de emprego e oportunidades, foi, sem dúvida, o mais atingido, economicamente, nas periferias das cidades com a falta de acesso aos recursos mais básicos e necessários para a sobrevivência cotidiana, considerando o fechamento das cidades, o isolamento social e todas as demais medidas sanitárias desorganizadamente tomadas, muitas das quais que, em alguns momentos, mais atrapalhavam que ajudavam quem buscava acolhimento em meio ao caos.

Importante ressaltar, nesse contexto desanimador da conjuntura contemporânea pandêmica, que a união dessa classe social marginalizada, nos processos de autoajuda e auto-organização de frentes periféricas de distribuição de insumos alimentícios e kits de higiene e limpeza, para que a dignidade da pessoa humana fosse garantida e a humanidade pudesse sobreviver em meio a um mundo de incertezas e mortes, foi uma lição de humanização, empatia e autocuidado, demonstrando que a vida é mais importante que o lucro.

Muito se fala de um novo-normal pós-apocalíptico sem ao menos refletir sobre o 'velho-atual' e todas implicações que nos fizeram chegar até o primeiro dia da pandemia já desiguais, desumanizados, descrentes e desorientados. É preciso pensar que a pessoa em situação de rua, o negro, o pobre, a pessoa com deficiência, a mulher, o idoso, o indígena, o quilombola, o cigano já sofriam, e muito, antes da covid-19 e, que, indubitavelmente, continuarão a sofrer quando tudo isso passar.

Refletir, por fim, que o abismo social que assola a sociedade brasileira, e que impede uma grande parte da nossa população de ter acesso aos direitos humanos mais fundamentais previstos em nossa Constituição Federal, vai continuar e as já citadas virtualidade, instantaneidade, tecnologia e impessoalidade acabarão por nos distanciar, adoecer, deprimir e isolar cada vez mais.

Que esse vírus, para além da vacina, nos faça buscar novas curas e outras perspectivas.

JULIO EVANGELISTA
Advogado e escritor

Um novo olhar

ADRIANA PAIVA

De forma abrupta e inimaginável, a vida mudou radicalmente. E no meio de um cenário que incluiu desde crianças sem aula até desemprego, fronteiras fechadas, economia derretida e a morte de um mundaréu de gente, tivemos que nos reinventar. E isso teve as suas vantagens.

Para mim, a pandemia serviu para fazer uma reavaliação. A correria absurda em que as pessoas se envolviam, consumo excessivo... Isso já não tem mais tanta importância em um ano que passou voando e teve muitas outras prioridades. Na arquitetura, por exemplo, o prognóstico foi inverso e o mercado está muito aquecido. As pessoas em casa, quase sem viajar, deixaram de colocar aquele paninho em tudo o que desagradava. Passamos a olhar para cada canto da nossa casa. O home office, que tinha sido praticamente extinto, hoje é prioridade nos projetos. As pessoas estão de fato trabalhando mais em casa e puderam comprovar que as situações remotas funcionam muito bem na maioria das vezes.

No início da pandemia, planejei o meu crescimento. Busquei conhecimento de forma excessiva, me matriculei em vários cursos e mentorias online, li muito e me aprofundei em pesquisas. Embasada nesse mergulho no saber, recriei meu trabalho. Atendi uma demanda maior e, ao contrário da retração esperada para o ano, houve, sim, um aumento de cerca de 72% na procura, inclusive, com falta de matéria-prima das fábricas relacionadas ao meu segmento.

Com novas regras de convivência e de higienização, deixar os calçados do lado de fora, por exemplo, fez com que a gente mudasse os projetos já no hall de entrada. O que era um local de passagem rápida se tornou um espaço onde as pessoas se preparam para entrar em casa com mais segurança.

Já no meio corporativo aconteceu o inverso. Os escritórios reduziram a metragem ocupada porque os empresários entenderam que o home office veio para ficar e que a equipe não mais precisa trabalhar 100% presencial para produzir de maneira adequada.

Quem se deu bem na pandemia, certamente, não foi quem se estagnou. Mudamos a metodologia de trabalho, a forma de atender e de oferecer produtos, além de se adequar ao revezamento de equipe. No entanto, cheguei a contratar e treinar funcionários à distância. Estar mais perto da família e de amigos próximos foi a parte boa.

Enquanto a humanidade espera uma vacina, vamos nos adaptando com o novo mundo, com as novas pessoas e com nós mesmos. Passei a enxergar tudo com outro olhar. Qualidade de vida não envolve o "ter". Quando a gente assume o novo, passamos a superar desafios. Mudei o que havia dentro do meu escritório e dentro de mim. O peso desta balança foi positivo. É extremamente gratificante saber que a gente consegue vender, tendo que se adaptar e se adequar perante qualquer situação. Somos um povo positivo, que aprende fácil a viver com mais simplicidade e desapego. E isso é muito bom!

ADRIANA PAIVA
Arquiteta

Males que nos fazem enxergar melhor o bem

JOSÉ MARCIO AMARAL

Sou dentista, professor universitário e empresário. Fui impactado em todas as minhas atividades com a pandemia. E por obra do destino, no dia do meu aniversário, 20 de Março, pela primeira vez em Santos, as praias foram fechadas e o mundo parou. Não concordo que "há males que vêm para o bem". Acredito que há males que nos fazem enxergar melhor o bem.

A parada obrigatória nos fez refletir em todos os aspectos: social, pessoal, profissional e cívico. Com essa possibilidade única, tive clareza para poder rever algumas crenças e reafirmar outras. Por exemplo:

- Percebi que ser obrigado a trabalhar não é pior do que ser obrigado a não trabalhar! Além da crise sanitária, ou seja, o medo de ficar doente, tivemos que mudar a dinâmica das nossas vidas, sem ter tido tempo para nos programar. Em meio a um cenário de incertezas, eu e meus colegas de trabalho conseguimos nos reinventar e estamos conseguindo nos transformar em uma equipe mais forte, valorizada e próspera.

- Confirmei a grandeza dos profissionais que fazem parte do instituto onde atuo, que é meu núcleo de trabalho, justamente em um momento em que a união foi fundamental para o enfrentamento.

- Tive certeza de que há anos estávamos nos preparando para esse momento. Foram 10 anos seguidos que a certificação do ISO 9001 possibilitou maior eficiência nos processos internos de esterilização e controle de infecções.

- Vi, pela primeira vez, que o Governo Federal existe e que os impostos pagos por décadas, enfim, estavam sendo revertidos a meu favor e disponibilizando subsídio para o enfrentamento da crise, financiando a folha de pagamento, além das linhas de crédito como Fampe, Pronampe.

Enfim, em momentos de recolhimento aprendemos a valorizar o que realmente importa, além de dar chance para que a imaginação e a criatividade nos direcionem para caminhos que vão aprimorar ainda mais o nosso desempenho profissional e a relação com quem a gente ama. Enfrentamos o desconhecido e hoje sabemos que ele pode e irá ser derrotado! Passamos por um momento de escuridão e é bom lembrar que a hora mais escura é um pouco antes da aurora. Vida que segue seu rumo.

JOSÉ MARCIO AMARAL
Cirurgião-dentista, professor universitário

Mudança, resiliência e um novo ambiente

EDUARDO SANOVICZ

A pandemia do novo coronavírus impactou a aviação comercial brasileira e trouxe desafios enormes para todas as atividades, tanto econômicas como acadêmicas, gerando uma realidade em que professores como eu têm que se adaptar a métodos de ensino inovadores e a ambientes sem integração pessoal. Tudo isso para que essa nova geração de alunos se transforme em profissionais preparados para lidar com um novo e distinto ambiente.

Tanto os professores da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (USP) como os executivo do setor aéreo, tivemos que desenhar um conjunto de estratégias para minimizar os impactos da crise.

Na aviação, logo no início da pandemia, elaboramos uma série de medidas para manter a sobrevivência das atividades em um momento de receitas evaporando. Passo seguinte foi garantir a segurança de passageiros e colaboradores do setor aéreo, com protocolos de segurança sanitária formulados sob a coordenação da Anac e da Anvisa, e que foram aplicados desde o momento do embarque até o desembarque. É um processo de convencimento e educação.

Temos observado que as viagens aéreas domésticas curtas são o primeiro passo rumo ao reaquecimento da aviação comercial. São voos de 2 horas e meia a 3 horas a destinos nos quais é revigorada, por meio do turismo, a economia local e regional, na medida em que as pessoas impactam o comércio, a hospitalidade com visitas e usufruto de recursos naturais e culturais.

Cabe mencionar ainda que há aqui outro desafio, o de incorporar as experiências que milhares de empresas e pessoas estão vivenciando, com as novas formas e práticas de interação. É preciso destacar que não haverá retorno ao mundo em que vivíamos. Não voltaremos às relações pessoais e profissionais, aos ambientes comerciais e corporativos e muito menos aos mesmos eventos que conhecíamos antes.

É aqui, neste ponto, que estão as possibilidades de implementarmos em empresas, escolas e outros ambientes as novas práticas de gestão, relacionamento, atenção e entrega de valor a todos os envolvidos. A título de exemplo, como professor na USP, revi completamente meu curso e metodologia.

Voltando ao mercado e ao consumo, quem está incentivando a demanda por transporte aéreo e, consequentemente, realimentando o turismo são os quase 2 milhões de brasileiros que nas últimas três temporadas estiveram no exterior e que agora não podem sair do país. Temos restrições de ingresso tanto na Europa quanto nos Estados Unidos muito fortes, destinos preferenciais da maioria desse público. E estes consumidores, embora impactados com a crise, têm um nível de renda elevado o suficiente para rapidamente retomarem o hábito de viajar. É a este segmento que devemos voltar as ações de promoção e marketing dos destinos de lazer nacionais, que agora têm uma oportunidade de colocarem-se como vetores deste processo de reconstituição de nossas atividades.

Olhando todos os impactos da pandemia para a aviação comercial e para o Brasil, creio que a palavra do momento é resiliência. Todos estamos trabalhando nas várias pontas e partes que compõem a cadeia produtiva do turismo. Temos que buscar energia aonde ela não existe mais para manter a operação, garantindo os serviços e incentivando as pessoas, com o objetivo de entregar qualidade ao longo da crise e, principalmente, após ela.

Tudo o que agora nos levar à reflexão e revisão de práticas antigas, sem nenhum tipo de preconceito, cabe no nosso cenário, especialmente compreender o quanto as pessoas estão cansadas e precisam de ambientes e propostas que mostrem rumos possíveis para as várias dimensões de nossas vidas. A busca pelo conforto, pela empatia e pela solidariedade deve ser o grande objetivo para todos nós enquanto sociedade neste momento. Com isso, teremos energia para reconstituir não apenas as nossas próprias atividades, mas também para erguer um país mais justo e inclusivo, com desenvolvimento econômico e social.

EDUARDO SANOVICZ
Presidente da Associação Brasileira das Empresas Aéreas, professor universitário

Aprendizados que ficam

MAURÍCIO BESTANE

Nos dias atuais tivemos um aliado muito poderoso no enfrentamento à pandemia. O que seria de nós sem a evolução tecnológica e a internet, caso a pandemia ocorresse há algumas décadas? Matando as saudades, num simples facetime entre avós e netos, trabalhando em casa, assistindo aulas e até ajudando cientistas na troca de informações sobre o vírus e na produção de uma vacina. Fico imaginando como tudo seria muito mais difícil.

Para nós, médicos, graças a essa evolução, desde o início da pandemia pudemos realizar consultas virtuais, auxiliar pacientes por simples mensagens pelo whatsApp, participar de inúmeras reuniões, aulas e atualizações em casa após o expediente.

Desde os meus tempos de residência médica, como cirurgião e urologista, participo a cada dois anos do Congresso Paulista da especialidade realizado na capital. São mais de 7 mil pessoas envolvidas no evento. Profissionais médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, convidados internacionais e toda uma estrutura montada para o evento, envolvendo viagens, hospedagens, etc. Logo após o início da pandemia recebi o convite para participar do Congresso Paulista de Urologia Virtual. Inimaginável meses atrás participar desse evento com esse formato.

Como desde o início vivemos momentos de incertezas, estas continuarão ao longo do tempo. Uma delas é saber quais dessas inovações surgidas na pandemia se perpetuarão depois. Quem trabalhará home office? As consultas virtuais continuarão acontecendo? Os congressos e encontros serão substituídos por virtuais? Particularmente, sou adepto da socialização. Aquela conversa, cumprimentos e troca de informações com colegas e amigos, nos corredores dos congressos, nos ambientes das empresas continuarão existindo. Nós, seres humanos, somos movidos a emoções e necessitamos do encontro, do contato, do olho no olho, do aperto de mão, do abraço como fonte de energia que nos move, portanto, quando tudo isso passar, para mim tudo voltará ao antigo normal e seremos os mesmos.

Dedico esse texto a todos aqueles que tiveram e terão suas vidas ceifadas pela covid-19. Todas as medidas tomadas de distanciamento social e profissional em detrimento de fatores emocionais e econômicos foram e serão para preservar vidas.

MAURÍCIO BESTANE
Médico urologista

O antes e o depois

GISELDA BRAZ

Tenho certeza de que a pandemia tocou cada ser de forma diferente, dependendo da situação de vida de cada um. O pânico disseminado pela falta de informação sobre a nova e misteriosa doença sacudiu o mundo. Hoje, conhecendo um pouco mais sobre os cuidados a serem tomados, aprendemos, pouco a pouco, como enfrentar essa nova realidade. Entendemos que, de máscara no rosto e com álcool gel nas mãos, podemos – e devemos – voltar a viver.

O mundo mudou e nossas vidas mudaram. Mesmo que a tão sonhada vacina chegue em 2021, sempre teremos o antes e o depois. É bom nem pensar nisso. O importante é viver, um dia após o outro, agradecendo sempre a dádiva da vida.

A pandemia nos ensinou a valorizar coisas simples, como estar perto de quem amamos. Nunca pensamos que um abraço e um beijo fizessem tanta falta, que caminhar ao sol (ou mesmo na chuva) fosse tão bom. O que importa é ser livre, livre para amar, livre para sair de casa, mesmo que seja com cuidados redobrados.

Distante de minha cidade natal quando a pandemia chegou e os voos foram suspensos, o sonho de viver em Portugal e visitar vários países da Europa perdeu o encanto. Com planos de viagens suspensos, a reavaliação do que realmente importa foi imediata e aqui estou em minha amada Santos. Foram meses de angústia e espera por um voo direto do Porto para São Paulo. Embora tenha deixado lá muitos amigos queridos, é aqui que está o que realmente importa. Com a nova realidade mundial, o antes e o depois estarão repetidas vezes a se apresentar.

As mudanças vão muito além de nossas experiências pessoais e nos levam a profundas reflexões. Os desdobramentos das crises surgidas ou agravadas nesse período tornam difícil não crer que o pós-pandemia trará nova ordem mundial. Os planos pessoais não foram os únicos a ruir. A frustração atingiu também as estratégias de empresas e governos.

No mundo, a covid-19 trouxe à tona a fragilidade, por exemplo, da saúde e da previdência social e aprofundou o questionamento sobre a globalização. Questões como essas, certamente, precisarão ser revistas. Ninguém sabe o que vai realmente acontecer após a pandemia, mas não se pode descartar a hipótese de mudança permanente.

Aconteça o que acontecer, o antes e o depois estarão sempre a nos lembrar o que realmente importa, com ênfase ao amor ao próximo e à gratidão a todos que, direta ou indiretamente, nos ajudam a atravessar essa triste fase de nossa história. Devemos aplaudir os profissionais da saúde, aqueles que dão sua contribuição em home office, nas ruas com serviços essenciais ou movimentando a economia. O que precisamos lembrar, sempre, é que a vida foi feita para ser vivida. O mundo mudou e nossas vidas estão sendo repaginadas, só nos resta a necessária adaptação.

GISELDA BRAZ
Jornalista

Educação e cultura digital

ROBNALDO FIDALGO SALGADO

ROBNALDO SALGADO
Jornalista e professor universitário

Quando a pandemia de covid-19 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no dia 11 de março, e logo em seguida as escolas deram início à suspensão das aulas e demais atividades presenciais, muitos questionamentos surgiram na área educacional sobre os desafios que seriam enfrentados pelos professores e estudantes em meio a diferentes recursos tecnológicos, acessos e conexões. Após oito meses de ensino remoto, e com a retomada parcial de algumas aulas presenciais, é possível perceber que muitos obstáculos foram vencidos, mas talvez sem a percepção de que a nossa adaptação foi possível porque já vivíamos indexados pelas novas tecnologias de informação e comunicação e "mergulhados" na cultura digital.

A minha experiência não é exclusiva, mas pode ser de uma minoria de docentes que se reinventaram e ainda estão em movimento constante para manter a motivação de estudantes depois de um longo período de distanciamento físico. Os desafios permanecem, uma vez que os recursos não sãos os mesmos, assim como os acessos e conexões. Neste cenário, o papel do professor é fundamental para que possa perceber as diferenças e fazer as adaptações necessárias. Mas, ele não pode estar sozinho. É preciso apoio dos dirigentes e da própria família, uma vez que neste ambiente digital de aprendizagem o currículo e a prática docente são diretamente afetados por um novo tempo e espaço.

Os desafios e as possibilidades na utilização das tecnologias digitais nos processos de ensino e de aprendizagem sempre me inquietaram. Em 2015, quando realizei uma pesquisa com professores da educação básica para construção da minha dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação, na Universidade Católica de Santos, os dados já apontavam que a utilização das mídias sociais fazia parte da prática docente como uma nova forma de comunicação com os estudantes. No entanto, eram iniciativas próprias, sem o suporte necessário da própria instituição. Por isso, esses professores já sinalizavam a necessidade de investimentos por parte das escolas para aquisição de equipamentos e acessos à internet, além de uma formação docente permanente para o uso pedagógico das ferramentas tecnológicas.

Essa utilização das mídias sociais por parte dos docentes que participaram da pesquisa ainda não estava percebida como a sua própria inserção em novas relações de comunicação e produção de conhecimento. Esse movimento é resultado de uma sociedade conectada, colaborativa e apoiada por interfaces, como define o filósofo e sociólogo francês Pierre Lévy, ao definir o conceito de cibercultura. Talvez, as experiências educacionais durante a pandemia de covid-19 tragam ainda mais luz à discussão sobre a utilização das tecnologias digitais em sala de aula e nas possibilidades de um ensino híbrido.

Mas, as reflexões necessitam avançar além das questões instrumentais, dos investimentos e acessos. É preciso também conhecer melhor esse universo, por isso considero a importância dos estudos sobre a cultura digital durante a formação inicial e continuada dos professores. Esse momento tem sido inspirador para as pesquisas que tenho realizado em nível de doutorado, trazendo essa discussão na perspectiva de uma formação docente emancipatória.

Ao final, somos todos um

PATRÍCIA GORISCH

Eu sou Patricia Cristina Vasques de Souza Gorisch. O Vasques é do meu avô espanhol, “Pepe”, o maestro da antiga Banda Carlos Gomes da Prefeitura de Santos, que fugiu de Franco, o ditador espanhol sanguinário. Souza, de algum antepassado distante e que chegou em São Sebastião, na ilha do Bonete, onde a minha bisavó Idalina nasceu e que vivia contando de como fazia peixe na areia da praia, com folhas de bananeira. O Gorisch, acabou sendo incorporado no meu nome por conta do meu casamento com Marcus, o menino que conheci na escola aqui em Santos, e que seus antepassados saíram da Alemanha e chegaram no Porto de Santos em busca de melhores condições de vida.

Conto isso, pois somos a somatória dessas histórias e dramas vividos por eles – nossos parentes que nos antecederam. Em 2015, quando a imprensa noticiou o maior fluxo migratório desde a II Guerra Mundial, assistimos assustados a dor daquelas pessoas que se aventuravam no mar, com poucos pertences e medo, muito medo. Refugiados fogem de seus países para outro não porque querem, mas porque precisam: são pessoas que são perseguidas pelos motivos de raça (etnia), religião, nacionalidade, opinião política, pertencimento a um grupo social ou graves violações de direitos humanos.

Enquanto assistíamos de longe, pela TV, tais cenas, hoje nosso país recebe não somente essas pessoas vindas da Europa, mas também do país vizinho Venezuela. Como advogada voluntária de uma organização internacional, semanalmente faço atendimento remoto a essas pessoas em situação de refúgio e o pedido é sempre o mesmo: “sestá básicá” ou “canasta”, como eles dizem. Pessoas da República Democrática do Congo, Venezuela, Haiti, e tantos outros países afetados pelas guerras, perseguições e conflitos buscam aqui um berço, buscam paz. E qual o olhar da pandemia no refúgio? A pandemia nos igualou como seres humanos, mas também abriu novo rombo no distanciamento social que já existia. Precisamos pesquisar nossos nomes e nossos antepassados para entender nosso presente e mudar o nosso futuro.

Muitos amigos meus negros, fizeram esse mesmo exercício que faço com os meus alunos: o de buscar no Museu do Imigrante a origem de nossos antepassados – a eles, o esquecimento foi imposto. Muitos bisavôs e bisavós foram escravizados e seus passados apagados. Mas com a tecnologia, saber as nossas origens ficou mais fácil. Durante a pandemia, vi um anúncio de teste de DNA para conhecer, através dos traços genéticos, as origens geográficas por onde nossos antepassados percorreram. Comprei o teste pela internet, recebi a caixa com o material de coleta, coletei em casa e mandei pelos correios. A resposta chegou em um mês, e descobri que grande parte do meu DNA é da Sardenha, uma ilha de região autônoma da Itália, Portugal, Espanha, Alemanha, Finlândia e...Congo. Meus antepassados mais antigos vieram da África e isso me fez refletir, com lágrimas nos olhos, que ao final, somos todos filhos, netos, bisnetos de refugiados. Que o refúgio, assim como a cor da pele, é uma questão de estar e não de ser. Que a pandemia nos ensine que, ao final, somos todos um.

PATRICIA GORISCH
Advogada, consultora mundial em Ações Humanitárias da WOSM, professora universitária

Tecnologia impulsionada pela pandemia

ELIAS JÚNIOR

É quase 2021 e olhar para trás para refletir sobre os meses que se passaram certamente desperta sentimentos diferentes em cada um de nós. Porém, é certo que os efeitos da pandemia ainda estarão presentes por algum tempo, mesmo depois que tudo isso tiver terminado.

É preciso ressaltar, entretanto, que se antes do novo coronavírus a tecnologia já desempenhava um papel fundamental no dia a dia das pessoas, hoje, diante dessa nova realidade, esses recursos ganharam uma dimensão e abriram horizontes que em outro momento talvez não aconteceriam.

Não me refiro aqui a novas tecnologias que surgiram durante a pandemia e revolucionaram a vida como a conhecemos. O que afirmo tem um significado mais amplo: esses recursos já estavam a nossa disposição e, mesmo assim, se tornaram vitais sobretudo nas relações com o trabalho.

As empresas se viram obrigadas a repensar o modo como atuam e a tecnologia facilitou o surgimento de novas funções. Isso também se aplica aos cargos antigos, os quais precisaram ser atualizados para atender as novas demandas que foram acontecendo concomitantemente à nova realidade.

Todo esse cenário contribuiu para que os jovens que chegam ao mercado de trabalho pudessem iniciar uma carreira promissora. Uma geração que nasce em plena era tecnológica encontra no digital seu habitat natural. A tecnologia é algo inerente a esses jovens que têm a dose perfeita da combinação de pensamento analítico e habilidade.

Há, ainda, um outro aspecto a ser considerado. Os recursos disponíveis são bastante democráticos: a variedade de soluções tecnológicas abrange desde o microempresário até os CEOs de grandes multinacionais. Isso significa que todos os segmentos puderam ser beneficiados pela tecnologia, além de poder contar com ela para amenizar os impactos financeiros da pandemia.

O home office passou a ser uma modalidade de trabalho não apenas valorizada, mas fundamental para manter a produtividade dos colaboradores. Aliás, esse tipo de contrato chegou para ficar e, agora, as empresas compreendem isso.

As oportunidades de sucesso por causa da tecnologia também chegaram aos empreendedores. Muitos relutaram em migrar para o ambiente online, mas a inexistência de barreiras e o alcance ilimitado e instantâneo proporcionado pela internet se mostraram extremamente eficientes e relevantes em meio a tantos desafios desencadeados pelos surtos de Covid-19.

Hoje, um empreendedor digital tem a sua disposição uma gama de caminhos a percorrer e é provável que será bem sucedido independentemente do que escolher, tamanha é a relevância do segmento.

O mais fascinante sobre a tecnologia é que ainda há muito a ser explorado. O que temos e usamos hoje é apenas a ponta do iceberg e isso é uma excelente notícia. Quer dizer que podemos esperar cada vez mais facilidades, integração e inovação.

ELIAS JUNIOR
Advogado

Num pandemônio sem fim

TEREZA CRISTINA TESSER

Réveillon em Copacabana e Carnaval na Sapucaí. Apesar de o pesadelo negacionista ser eleito, 2020 se desenhava com a expectativa de dias de luta pela democracia. E, de repente, congela o sonho e a pandemia surge.

A primeira sensação é de ter entrado numa sala de cinema com um filme que não se entendia o enredo e acabou a festa. O título? "Fique em casa". O tempo do encontro e da alegria se transformou em passado. A angústia do imponderável se fez presente.

Uma palavra pouco usada passa a fazer parte do cotidiano. Pandemia. Na primeira vez que ouvi a memória afetiva dos tempos de infância veio a expressão usada por meu avô ao falar de coisas confusas, desordem e balbúrdia "... Isso é um pandemônio". E a vida vira.

O jornalismo cumpre sua missão como serviço essencial. Fontes desconhecidas do grande público tornam-se familiares. Já temos intimidade com infectologistas, cientistas e dominamos termos e analisamos dados e usamos a linguagem científica. Alguns se tornam "doutores de whatsApp" e em meio ao caos resolvem dar a sua versão da verdade, brincando de fake news nas redes sociais.

As vaidades se sobrepõem e quem deve dar o tom da luta diz ser apenas uma "gripezinha". Nos sentimos órfãos. E os irmãos morrem. E já são 170 mil nesse triste Brasil.

A máscara é a alternativa para a não transmissão. É o momento de pensar no outro. Mas a empatia e o cuidado são confundidos com atitudes de fracos e "maricas". Há uma deselegância brutal nessa dor.

E surgem estudiosos explicando com profundidade como será o novo normal. Com um entusiasmo irritante, acreditam que sairemos melhor depois desse período. Não acredito.

Em meio a tanta dor o racismo, o preconceito e o egoísmo ressaltam o pior da humanidade nessa terra plana insana. Eleanor H. Porter jamais se inspiraria em mim para escrever o livro Poliana. O jogo do contente não faz parte do meu mundo. Não consigo ser otimista e pensar que sairemos melhor após a loucura da pandemia e do isolamento.

Seria agora o momento de planejarmos esse futuro com muitos abraços, festas, volta ao trabalho presencial e sonhar livremente com viagens e esperar pelo próximo carnaval?

O livro do apocalipse me parece atraente, mas sou limitada para ousar. Confesso, tenho medo. Não consigo seguir o protocolo do otimismo. Vejo um futuro desbotado em ignorância e insensatez. Busco na fé uma resposta, mas quantos ainda serão crucificados?

TEREZA CRISTINA TESSER
Jornalista e professora universitária

Apocalipse da mentira e do medo

RUBENS AMARAL

Por apocalipse se entende a revelação feita por Jesus, através de seus anjos, ao apóstolo João, prisioneiro na ilha de Patmos, sobre os acontecimentos antes, durante e após Sua nova vinda que, aliás, está por acontecer brevemente. A palavra apocalipse, do grego, significa a "retirada do véu", a revelação divina. Tudo ficará às claras. As trevas serão iluminadas e tudo será descortinado. Estamos vivendo esses acontecimentos. A mentira e o medo, armas prediletas dos seres das trevas, começam a ser iluminadas e reveladas pelos espíritos de luz. Assim, pouco a pouco, homens e mulheres do bem conseguem identificar irmãos habitados pelos espíritos imundos que, revestidos de trevas, proclamam a mentira aos quatro ventos, trazendo consigo o medo.

Mas, a luta não é contra nossos irmãos e amigos, pois trata-se de uma guerra espiritual contra dominadores do mundo das trevas, forças espirituais do mal. No entanto, esses seres do mal nos utilizam para promoverem a discórdia e a divisão através da mentira e do medo. Assim, celebraram o enlace matrimonial das trevas patrocinado pelo pai do Pandemônio, o próprio Demônio e a mãe da Pandemia, a China, ofertando ao mundo a maior tragédia da história da humanidade, que gerou como fruto o nascimento do casal das trevas, a mentira e seu irmão, o medo.

A mentira cresceu e ficou adulta chegando a galgar patamares de verdade e o medo viralizou mais do que o próprio coronavírus. Porém, nessa guerra espiritual, os seres humanos iluminados pelos espíritos de luz já identificaram os bandidos, inicialmente escondidos atrás das máscaras que, diferentemente de nós, agora caíram, revelando suas faces do mal.

Políticos, instituições, indústrias, empresas, mídia, empresários, profissionais de várias áreas e pessoas comuns, todos capturadas pelo mal, mascarados de cordeiros a encobrir verdadeiros lobos, aptos e prontos a nos devorarem.

Mas, eis que surgem a luz, a verdade. A mentira e o medo, filhos prediletos do Demônio e do partido comunista chinês, conhecerão a força do exército do Senhor, da milícia celeste dos anjos de Deus que tomam posição e ocupam nossos corações, fortalecendo-nos com a energia divina que brota da luz do Espírito Santo a nos orienta e conduzir para a vitória que é certa e não tardará. Naquele que nos criou à sua imagem e semelhança, aliás, semelhança esta muito diferente dos filhos das trevas cuja paternidade se esconde na enganação até da própria criação.

Fé, seres de luz, pois como recomenda Paulo em Efésios, nossa vitória acontecerá se vestirmos a armadura de Deus para permanecermos firmes e inabaláveis nos dias maus. Cingindo-nos com o cinto da verdade e a couraça da justiça. Nos pés os calçados do evangelho da paz e o escudo da fé para apagar todas as setas inflamadas do Maligno. Não esqueçam o capacete da salvação e a espada do Espírito que é a palavra de Deus. Perseveremos em oração e em constante vigilância.

E quando a pandemia terminar retiremos nossas máscaras da arrogância, da prepotência, do orgulho e da vaidade. Sejamos autênticos e originais. Sujemos nossas mãos na lama da miséria do irmão com o amor misericordioso, aquele amor que coloca a miséria do próximo no cordis e age em função dela. E distanciamento? Bem, distanciamento do mal, da mentira e do medo.

RUBENS AMARAL
Médico

Andar com fé eu vou

ROSÂNGELA MENEZES

Foi mesmo um vendaval. Daqueles que atemorizam a gente e esfregam no nosso rosto a exata dimensão de nossa pequenez. Pior que o inimigo tem o tamanho de 100 nanômetros, menos que a espessura de uma folha de papel. Mas ele, cujo nome não sai dos noticiários, de nossas conversas diárias e da nossa vida, surgiu do outro lado do planeta, invadiu todos os países, atravessou os sete mares e cá estamos nós, desde meados de março, reclusos em casa.

Com exceções, claro, daqueles que dizem não aguentar ficar tanto tempo sem sair, sem passear.... e fazem questão de exibir sua rebeldia, intolerância ou egocentrismo com a máscara pendurada na orelha, segurando o queixo ou mesmo sem ela. Como se alguém neste mundo gostasse de ficar afastado de tudo e de todos, privado dos abraços dos amigos, da conversa olho no olho e das gargalhadas gostosas que nos acostumamos a ter apenas pelas ligações de vídeo do WhatsApp e em plataformas como a Zoom.

Com maior ou menor desenvoltura, fomos obrigados a nos adaptar ao confinamento e ao afastamento social. Era isso ou enfrentar o risco que muitos negacionistas e outros tantos valentões assumiram. E foram abatidos pela covid-19. Há também os distraídos e os desligados, para os quais precisamos estar sempre de borrifador com álcool 70º em punho, higienizar toda hora as mãos e não levá-las ao rosto. E os exagerados, então, que borrifam álcool na cabeça e no corpo todo, várias vezes ao dia? Convivo com ambas as situações.

O fato é que esse vendaval colocou à prova nossos limites, sempre elásticos, a partir da situação com a qual nos confrontamos. Se ontem algo parecia extremo, hoje pode ser aceitável. Convivemos com a dualidade de cumprir as regras sanitárias ou dar vazão às nossas necessidades sociais. É a saúde física disputando com a saúde mental. Não há quem não se sinta idiota ao obedecer ao protocolo e ver praias cheias, bares lotados, festinhas animadas e até baladas com público sem máscara, se esbaldando como se não houvesse amanhã. E, para alguns, o amanhã será mesmo de incertezas – ou, pior, de arrependimentos. O ser humano subestima o perigo. A aposta de algumas pessoas configura-se uma roleta russa. É fato.

Assim como é fato que a pandemia ampliou a dimensão das desigualdades sociais e nos colocou frente a dilemas éticos. Trabalhar em home office não foi opção para uma expressiva parcela de empregados, que viu a empresa fechar e os postos de trabalho, desaparecer.

Uma coisa é procurar driblar o tédio de ficar em casa, aprendendo a lidar com panelas (Rita Lobo que o diga!), arrumando armários (finalmente!) e descobrindo segredos para facilitar a limpeza doméstica. Outra bem diferente é não saber por onde se virar para garantir a sobrevivência da família. Para completar o cenário, as crises política e econômica, que já eram sérias antes da pandemia, chegaram a patamares perigosos. O conjunto da obra, com tantos desmandos, vaivéns e declarações atabalhoadas - e você sabe de quem eu falo -, me dá medo.

Confortam a alma tantos exemplos de solidariedade e de reconhecimento ao SUS, aos médicos, enfermeiros, motoristas e a todas as equipes que atuam em hospitais e unidades de saúde. Reconhecimento e respeito que devem ser permanentes. Também mexeu com as minhas emoções a valorização do papel dos entregadores, que garantem refeições, remédios e compras de toda a natureza.

Essa pandemia nos lembra da lei da causa e efeito, de que a humanidade é parte da natureza. E não o dono dela. As mudanças ambientais provocadas pelo homem modificaram a estrutura populacional da vida selvagem e reduziram a biodiversidade, resultando em condições ambientais que favorecem determinados hospedeiros, vetores e patógenos. Aliás, cerca de 60% das doenças infecciosas humanas e 75% das doenças infecciosas emergentes são transmitidas por meio de animais. Aconteceu assim com o ebola, gripe aviária e tantas outras, incluindo agora o coronavírus. Todos ligados à atividade humana.

Estamos mesmo no centro de uma encruzilhada, rodando para escolher o caminho a seguir. Em um cartum que circulou nas redes sociais, um personagem pergunta: "Como seria a minha vida, se eu tivesse feito outra escolha". E ouve do outro: "Você estaria se perguntando como seria a sua vida se tivesse feito outra escolha". Consciência, responsabilidade social, solidariedade, humanidade e fé são os caminhos. A fé, pelo menos, "não costuma faiá".

ROSÂNGELA MENEZES
Jornalista

Um novo modo de vida

CLAÚDIO AMARAL

2020 ficará na História como o ano que tivemos que conhecer um novo modo de vida. No Brasil e no mundo.

Por quê?

Porque tivemos que mudar completamente o nosso jeito de viver e de ver a vida. Deixamos, por exemplo, de nos encontrar com os amigos e as amigas, de viajar com a frequência que fazíamos (e como era bom frequentar as praias de Santos e visitar familiares fora do Brasil, por exemplo). Nunca mais fomos a cinemas e a teatros, de reunir a família, de almoçar e jantar com as pessoas de quem mais gostamos. Até de ver os filhos, os netos e outros parentes nós paramos.

Trabalhar em pequenas, médias e grandes coberturas jornalísticas, então nem pensar. No meu caso, especificamente, deixei de me reunir uma vez por mês com os colegas do grupo de estudos de poesia e leitura na Biblioteca Mário de Andrade, no centro da Capital paulista. Nunca mais tive encontros com os parceiros da Pascom (a Pastoral da Comunicação Social da Regional Sé da Arquidiocese de São Paulo), nem com os integrantes do Grupo Vizinhança Solidária. Muito menos com os filiados a Academia Paulista de Jornalismo. Tudo passou a ser feito por meios eletrônicos. Até as consultar médicas.

Outras questões importantes: ficamos meses sem ir ao dentista e sem cortar os cabelos, até porque isso ainda não é possível fazer de outra forma que não seja a presencial.

As palestras que fazíamos para falar dos nossos livros ficaram na saudade, assim como as respectivas sessões de autógrafos.

Votar, sim, ainda foi possível. Mas com muitos cuidados e precauções.

Voltar a frequentar os parques públicos também, embora tenhamos sido obrigados a passar ao largo deles todos por mais de seis meses deste ano atípico.

Agora só nos resta continuar seguindo os protocolos recomendados pelas autoridades médicas, como uso adequado de máscara, aplicação de álcool em gel, lavar as mãos sempre que necessário, tirar os calçados ao entrar em casa, por exemplo.

E rezar. Rezar sempre. Rezar muito. Porque sem Fé tem sido difícil, muito difícil, viver nestes dias de pandemia.

CLÁUDIO AMARAL
Jornalista e biógrafo

Ninguém nasce sem um propósito

GEORGE JORGE

Todo final de ano, quando tenho que preparar alguns textos para descrever o ano que se aproxima, convivo sempre com aquela ansiedade de como as pessoas irão receber as informações. Nem sempre é possível ser preciso, pois são muitos dados e o espaço nunca é suficiente para expor o tanto de detalhes. Desde 2017 alguns astrólogos especializados em tendências mundiais vinham chamando a atenção para este ano, em particular, a amiga Celisa Beranger, astróloga que entrevistei e apontava para um ano em que estaríamos caminhando para "o fundo do poço". Tenho tudo isso registrado em entrevistas no meu canal do YouTube. Sabíamos que o alinhamento planetário que já iniciava em 2019, no signo de Capricórnio, iria se acentuar em 2020, mas não tínhamos ideia de como esses astros iriam se comportar. O que tínhamos certeza era o impacto que iria causar no mundo, pois em outros momentos da história, tivemos diversos problemas. Alguns sugeriram até a possibilidade de uma guerra, pois em janeiro já começamos com turbulências mundiais. Mas a guerra foi outra, a do inimigo invisível.

Para o leitor que não está habituado com os termos astrológicos, basta saber que os astros Saturno e Plutão se alinham aproximadamente a cada 35 anos e neste ano, tivemos também a presença de Júpiter e num encontro curto, entre fevereiro e março, a participação de Marte. Todos em Capricórnio. Um período sério de nossas vidas, lidando com o controle, o poder, os jogos de poder, a finitude, as não despedidas e, principalmente, o medo. É importante entendermos que a reflexão se fez e ainda se faz necessária. O astro dono desse alinhamento é Saturno e em Astrologia é o regente de Capricórnio, o que representa regras, organização, reavaliação, planejamento, amadurecimento, mas também conhecido como o senhor do carma.

Como lidar com todas essas informações em tão pouco tempo? Até porque as mudanças estão ocorrendo de uma forma forçada, onde lojas fecham da noite pro dia, pessoas que amamos não veremos mais. O recado foi dado: mudarmos a postura frente a vida, reconhecer nossas falhas, enaltecer nossos talentos, sermos verdadeiros com o nosso coração, expressarmos o que realmente sentimos e sem medo. E nessa linha de mudanças, nunca havia atendido em tão pouco tempo tantos mapas astrológicos de casais. Percebi que é um reflexo de como as pessoas estão percebendo que nesta vida curta é preciso viver com verdade e amor sincero.

Esta pandemia nos deixa um recado importante: conhecermos nossa missão de vida, mesmo que intuitivamente, pois creio pelo meu trabalho que estamos aqui por um motivo herdado e escolhido para evoluirmos, pois ninguém nasce sem um propósito. Não protele o que precisa ser feito, falado, expressado e amado.

Novos tempos virão e os astros, através de seus novos ciclos, também se repaginam e mudam a rota. Lá na frente, o clima será bem diferente e veremos 2020 como um passado bem distante, mas necessário para um novo salto, principalmente as crianças que nascem hoje. Serão elas as responsáveis por um mundo melhor.

GEORGE JORGE
Astrólogo e jornalista

Aplicativos, ausências e abraços

LINCOLN SPADA

Desde criança, quaisquer reações me faziam corar as bochechas. E, para evitar apertos, escorregava dos beijos das professoras, catequistas e vizinhos. Corri de abraços como o papa-léguas do coiote. Fugi de afeto até assumir os hormônios da adolescência. E se hoje, beirando aos 30, sou mais disposto a afagos, o Ano do Sol lança luz à atual pandemia, que nos impede do toque.

O ano de 2020 teve um gosto de trimestre com o peso de uma década, estressante sem o outro. Somos animais sociáveis, já viu a maior procura em clínicas para tratamento de calvície? Por outro lado, já é comum aceitarmos melhor as nossas mechas grisalhas. Aliás, falta vaidade se, impedidos pelo invisível, somos anônimos em nossas janelas.

Da janela da sala, por exemplo, nos primeiros meses era possível ouvir as ondas de uma praia interditada. Da tevê, com os meses, fomos pautados pelas raras comoções nacionais: o BBB e as coletivas do presidente. Do computador, neste semestre, já me perdi no calendário letivo da faculdade. E, do celular, ontem contei ter 90 conversas – incluindo uns 25 grupos – só no WhatsApp, em que a última foi iniciada há uma semana.

Muitas conversas são de um freelancer: até porque trabalhos registrados em carteira são oásis, e já não se diferenciam telefones pessoais de profissionais. Entre os mais próximos, tornou-se padrão o atraso de mensagens. Aliás, papos monossilábicos, em que videochamadas são atrevimentos e é falta de etiqueta um vídeo ou áudio acima de dois minutos.

Cá entre nós, o WhatsApp se tornou na caixa de entrada amarrotada de e-mails, que você nem abre diariamente também (independente da idade, metade dos meus familiares nem sabe o que é e-mail). O Facebook se polarizou, o Twitter vocifera campanhas de cancelamento, o Tinder nos tornou em um cardápio... Pouco influencia o novo algoritmo do Instagram, após habituar gerações de que sucesso é sinônimo de aparências.

De fato, não nascemos para a agilidade das novas tecnologias. Não que estejamos no pior dos mundos – historicamente, estamos longe da Segunda Guerra e do Apocalipse – mas é inegável que fomos atropelados pelos aplicativos, e que estes influenciarão ainda mais em como lidamos com o outro, com a ausência do outro, com a nossa própria ausência.

O ano marcou um maior número de endividados, de divorciados, de confinados, e que a rara boa surpresa foi que criamos avatares e figurinhas com nosso rosto, graças ao Zuckerberg. Com o medo da pandemia à porta, evitando rever amigos, com a máscara a inibir palavras, pode-se deduzir que sairemos da pandemia mais quietos e ansiosos, desconfiados e alheios ao contato físico. Diante do computador que me acompanha 14 horas por dia, guardo a dúvida se somos contemporâneos de um mundo que terá reaprender a abraçar e a conversar a dois no mundo offline.

LINCOLN SPADA
Estudante de Análise e Desenvolvimento de Sistemas

...e a vida vira poema

RITA ZAHER

No início parecia algo distante, dessas coisas que não acontecem no nosso país tropical tão abençoado.

Os noticiários traziam as informações sobre uma doença triste, que parecia administrável para quem estava longe. Aqui, continuaríamos sobrevivendo e, no máximo, poderíamos ter que conviver com alguns casos como aconteceu com a gripe suína, mas nada demais.

Como todos sabemos, não foi bem assim...

Nas universidades e nas empresas, meus locais de atuação profissional, tudo mudou de maneira rápida. Assim também foi no nosso cotidiano, dormimos de um jeito e acordamos de outro.

Mesmo com tudo isso, o ser humano, como sempre, se mostra uma criatura adaptável.

Isso não significa que os esforços tenham sido poucos. Muitos atendimentos emergenciais na universidade e nas empresas, muito trabalho com desenvolvimento emocional e convivência, muito investimento em comunicação não violenta, administrando o stress acumulado com tantas incertezas.

Tivemos um encontro com a morte que sentou em nossa sala sem ser convidada e isso deixou o ser humano, a matéria prima do meu trabalho, mais inseguro, acelerando processos depressivos, agressividades, mas também trazendo maior criatividade e novos olhares.

Plantas... quantas plantinhas lindas tenho em minha sacada e não tinha tempo de apreciar, muito menos de cuidar. A Nilza, que me ajuda com as tarefas aqui de casa há anos, está afastada por precaução, ainda mais agora que nasceu seu netinho Carlos Eduardo. Com isso, as plantas que ficavam aos cuidados dela, tiveram que ser cuidadas por mim. Como conheço pouco sobre isso, na verdade fico muito mais fora do que dentro de casa em função do trabalho, tive que chamar a Thelma, uma prima muito querida que sabe plantar com mãos de fada, como as da Nilza.

A Thelma me ajudou com as plantas e trouxe novas mudas, terras adubadas, misturas especiais, e minhas plantinhas ficaram mais vivas do que nunca! Me entusiasmei e comprei outras, um hobby que acredito que adotei para a vida. Até a Nilza, que veio em casa, admirou nossas novas conquistas. A Nilza planta como ninguém e um elogio dela vale muito!

Lógico que tenho várias preocupações com a pandemia, trabalho em home office full time, o que acredito que muitas pessoas também estão fazendo. Atendimentos on line de empresas, pessoas, aulas, reuniões. A tecnologia que estava chegando de mansinho mostrou sua cara e graças a ela conseguimos manter a proximidade e o ritmo de trabalho. Estamos ainda sobrevivendo a isso tudo e tenho certeza de que essa jornada já é bastante transformadora. Enfrentamos o que parecia impossível de forma possível, trabalhando nossas ansiedades, descobrindo-nos e escrevendo a nossa história.

Tenho certeza de que não seremos mais as mesmas pessoas depois disso e, por isso, recorro à sábia Cora Coralina para traduzir o que sinto e o tamanho da responsabilidade que temos pelo que estamos vivendo:

"...Recria tua vida, sempre, sempre.

Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.

Faz de tua vida mesquinha

um poema.

E viverás no coração dos jovens

e na memória das gerações que hão de vir.

Esta fonte é para uso de todos os sedentos..."

RITA ZAHER
Consultora de RH e professora universitária

Tempo de autoconhecimento

TAÍS CURI

Sempre convivi muito bem comigo mesma e acreditava ter alcançado o equilíbrio quase perfeito nesse relacionamento. Afinal, são mais de seis décadas de convivência diária, pontuada por conversas francas, onde nunca faltaram críticas, mas também elogios, além de boas risadas. Rir de si mesmo, após ter passado por situações tensas, embaraçosas, é ótimo... Reequilibra as emoções.

Não tinha, enfim, do que me queixar, até nos deparamos com a inesperada pandemia. A rotina de nossas vidas se alterou radicalmente e de um dia para o outro tivemos que enfrentar uma série de mudanças, a nos exigir adaptações imediatas. Entre elas, o convívio mais intenso com alguns familiares e com o nosso próprio ser. Esta, talvez, a relação mais delicada.

Acostumados que estávamos ao corre-corre diário e atormentados pelo receio de não dispormos de tempo suficiente para os compromissos sociais, as metas de trabalho, as viagens de lazer e outras atividades, deixávamos muitas vezes de lado os clamores do nosso eu interior, da nossa alma. Priorizávamos, sem perceber, uma persona que não correspondia à realidade do nosso ser e nos concentrávamos em realizar o que se esperava dela.

O mergulho tão necessário para a reorganização interna, para o aprimoramento do autoconhecimento, acabou negligenciado e, agora, durante o confinamento, recolocava-se e tomava a dianteira das prioridades. Aceitei, então, essa nova ordem e parti para uma viagem profunda, em busca da harmonização da pessoa que sou com a que se mostra socialmente, procurando readequar os espaços que ocupam.

O consumo maior de livros, filmes, somado à particição em diversos cursos on-line e a um espaço do dia para dedilhar o piano e meditar foram fundamentais nesse processo. Passei a apreciar mais demoradamente tudo o que me cercava e me vi encantada com descobertas e detalhes que no dia a dia da vida 'normal' não eram percebidos. Identifiquei-me com uma infinidade de ideias e conceitos que imaginava distantes. E incorporei-os tão prontamente que quase me vi forçada a uma reapresentação a mim mesma.

Ampliei a viagem e reconheci também o mal que nos faz a tentativa de abafar as emoções negativas (raiva, medo, decepção), em nome do bem-estar de um grupo ou de pessoas mais próximas e deixar transparecer somente as positivas (gratidão, alegria, reconhecimento). Precisamos aprender a navegar em ambas se quisermos alcançar um maior equilíbrio para nossas vidas e ampliar o autoconhecimento.

A pandemia nos impôs a travessia para um tempo de ressignificação de situações, necessidades, pessoas, bem como da forma como vivemos e convivemos conosco. E nessa transformação, o autoconhecimento tem importância vital. Ele – somente ele – nos dá a medida do que nos faz bem ou mal.

Como bem destaca Schopenhauer, em A arte de conhecer a si mesmo: "Para o bem-estar do homem e até para toda a configuração de sua existência, o principal é aquilo que tem ou se processa dentro dele

TAÍS CURI
Jornalista e escritora

2020: um ano ímpar

SIMONE CARVALHO DE OLIVEIRA

Nessa quarentena aproveitei para fazer tudo que havia adiado na vida! Sabe aquelas listas que a gente faz todo fim de ano? Então, resgatei pelo menos uma década!

Aprendi um novo idioma, espanhol e também voltei a tocar piano e violão. Visitei vários museus on line e aproveitei para aprimorar meu inglês. Assisti todas as séries da Netflix e HBO que me indicaram e ainda fiz a resenha de várias delas nos grupos da família. Li todos os livros que estavam me aguardando em fila nas prateleiras e aproveitei para tirar o pó dos armários, jogar coisas foras, enfim, arrumei a casa inteira. Organizei as fotos da família, por data e assunto, as digitais e as impressas. Aliás aproveitei e limpei a memória do celular, tablet e notebook. Não engordei, até emagreci um pouco, pois, além de me exercitar em casa, aprendi várias receitas fitness que fiz para a família e o restante congelei. Também aprendi um novo hobbie: fiz uma hortinha na área do apartamento, após assistir vários vídeos sobre o assunto. E ainda deu tempo de ver algumas lives por dia, não só sobre assuntos do meu interesse acadêmico como das bandas musicais preferidas.

Se você leu o artigo até aqui deve estar se sentindo frustrado e com raiva, caso tenha tentado só sobreviver, saindo do sofá para a cama e da cama para o sofá nesse ano de 2020. Relaxa! Não fiz nem um terço dessa lista e ainda assim abandonei vários projetos pelo caminho. Atividade física, que me obrigava a praticar na academia, não sobreviveu nem dois meses em casa. E sim, me aventurei na culinária, com atraso de três décadas, porém nada pouco calórico, mas alguns pratos da casa da sogra que meu marido saboreava quando solteiro: dobradinha, língua, feijoada e por aí vai. Espanhol? Juro que estava nos meus planos, pois cansei de falar portunhol nas viagens de estudos e lazer. Também arrumei alguns armários e joguei muita coisa fora, mas na arrumação sobraram várias coisas que ficaram esquecidas num canto da cozinha aguardando meu ânimo para organizar. No mais, assisti sim séries, inclusive reprise de novelas. Ler também, pois amo estudar, mas confesso que procrastinei bastante. Além disso, o tempo ficou curto, pois sou da área da saúde e voltei a trabalhar presencialmente já no final de abril.

Covid, pandemia, doença e morte. São assuntos sérios, tristes, para refletir. Mas aqui em casa sabem que não sou de introspectar, apenas arregaço as mangas e vou fazendo. E não foi diferente nesse ano tão absurdo! Claro que não fiquei alheia a essa crise mundial, deixei-me afetar, com muita fé, mas com alguns momentos melancólicos também. E, na persistência em ser otimista, acho que essa história pode servir para nos tornarmos melhores.

2020 foi tecido nos detalhes. Na troca de gentilezas e comidinhas com a vizinha, com o carinho e cuidado redobrados com os idosos da família ao passar pela janela só para dar um oi ou entregar alguma compra. Com os aniversários comemorados pelas chamadas de vídeo, o café da manhã prolongado com muito bate-papo, os primeiros desenhos das filhas, achados no fundo do armário ao me aventurar na faxina. Acompanhamos as notícias, discutimos ideias, vibramos e sofremos juntos.

No mais, já estou preparando minha lista de resoluções para o ano novo e, assim como desejei aos amigos ao final de 2019, sigo firme no meu projeto de ter mais um ano imperfeito. É isso que eu desejo! Imperfeição e vida real! Muita fé, humanidade, saúde e energia para todos em 2021. Posto que a vida é breve e a COVID veio confirmar essa premissa.

SIMONE CARVALHO DE OLIVEIRA
Fonoaudióloga

Assombramento

CARLOS GAMA

A árvore defronte a janela está recoberta de pequenos cachos cor-de-rosa; dou-me conta de que é primavera... É, faz dois meses e tanto. Terminou o verão, passou-se o outono, o inverno transcorreu disfarçado e a primavera já caminha para o final quase sem que me apercebesse, ocupado que tenho andado em minhas meditações sobre este momento e sobre a vida; a outra é conseqüência inevitável e está praticamente fora de nosso controle. Sim, praticamente, porque nesta fase em que um vírus nos aterroriza, há muito que podemos fazer para que ele não seja o condutor da infalível.

Médicos infectologistas e outros estudiosos que militam em favor da vida, têm nos alertado e orientado sobre algumas práticas e formas de comportamento que podem evitar especialmente que disseminemos esse mortal agente infeccioso.

Estamos vivendo um período incomum, assombrados por medos, dúvidas e contradições, mas a humanidade já viveu momentos mais difíceis e superou-os. Agora não será diferente!

Todavia, a facilidade das comunicações nos tempos modernos faz com que os fantasmas circulem com mais velocidade e com mais intensidade. E nesse campo, o bem e o mal também estão presentes, porque são frutos dos sentimentos inerentes à alma ou à condição humana. Os interesses pessoais e de grupos também estão em cena, tentando tirar proveitos de nossos temores e de nossas dúvidas, muitos deles propositadamente criados para nos deixar desnorteados.

Com licença! Volto já, já.

Havia interrompido esta nossa conversa – desculpe-me – para dar uma espiadela lá fora e dirigir algumas palavras de carinho à minha inquilina, aqui, no alpendre. A pequena teceu um ninho no vaso de samambaia e de tempos em tempos vem chocar uma nova ninhada. Costumo conversar com ela em tom suave, sorrio (mesmo sem saber se ela percebe a expressão), troco a água do bebedouro, entrefecho os dois basculantes quando o vento sopra mais forte... Gosto de achar que estou cuidando dela e me faz um bem enorme essa companhia.

Sob o sol da manhã, dezenas de abelhas e alguns marimbondos revoam entre as pequenas flores no jardim da vila; dois colibris e um sanhaço também rondam por ali. É verdade, sanhaços voam em dupla, mas este está sozinho, quem sabe a companheira esteja no ninho, como a mariquita.

Mesmo em tempos de medo e de pandemia a natureza não perde a sua beleza!

Um pouco acima, na janela defronte, o gato rajado se aquieta por detrás da tela; passam na rua um mascarado ou outro... Nem todos estão preocupados com o próximo e nem consigo mesmos; com a AIDS não foi diferente, pois os males só acontecem na casa do vizinho.

Muitas vezes, para pensar o outro é preciso que a infalível nos bata à porta. Andamos indiferentes e estrábicos, talvez precisando que a morte mostre a sua sombra, para que a consciência possa superar o ego

CARLOS GAMA
Escritor

A pandemia e a sala de espelhos

LETICIA HENRIQUE

Quem é você realmente? Esse que é obrigado a olhar para si mesmo o tempo todo, essa pessoa que tem que encarar todas as escolhas que fez até agora, relacionamentos, trabalho, família, saúde, finanças, políticos... todos os políticos que você escolheu...

Sem folga, o dia todo você enxerga a sua vida superdimensionada, como se as faturas chegassem ao mesmo tempo para pagar. Todos os sentimentos vindo à tona e aquela sensação de que a gente talvez não sobreviva. E os sonhos? E os filhos? E o amor? Ainda estou no meio do caminho.

Quem é você realmente? O que sobrou desta reclusão, desta confusão? Quem está no comando? Será que alguém está realmente pronto para comandar o desconhecido? Toda a nossa vida é pautada em fatos previsíveis porque nos disseram que assim seria melhor.

Descobrimos que além da doença a nossa humanidade é desconhecida, empírica e mais mutante que vírus. Não somos simples, nem básicos, não somos fáceis. Nos adaptamos, mas a um custo alto. Vamos destruindo enquanto a adaptação não acontece. Depois nós contamos histórias com uma versão, quando na vida real não é bem assim. Cada olhar uma opinião e hoje são muitas. Que espelho é esse? Ainda teremos muitas versões até que possamos contar estes fatos daqui a alguns anos.

É claro que ninguém se entende, agora enxergamos mais do que nunca que a Torre de Babel é aqui, que as vaidades do Olimpo são a mais precisa descrição da sociedade que formamos, só que agora não tem Circo e só o pão não vai ser suficiente.

Não dá mais para fugir das escolhas que fizemos, do País que criamos, dos valores que vendemos em comerciais de margarina. Mas quem é mesmo que está vendendo tudo isso? Quem briga pelas suas dores para não sair do poder? Aliás, quem quer sair do Poder?

Agora a gente entende que somos nós em uma sala de espelhos, não podemos fugir de quem somos, não dá para se distrair com nada, mas dá para quebrar o espelho, afinal as histórias que trazem espelhos vêm com muita ilusão, mas convenhamos, de tempos em tempos o herói tem que renascer e só o espelho faz a gente perceber que ele está dentro de nós.

Às vezes somos ilusão, às vezes somos verdade, mas não somos nada pra sempre, até porque "sempre" não existe.

LETÍCIA HENRIQUE
Jornalista e apresentadora

Tempos engripados

ADILSON LUIZ GONÇALVES

Creio que minha geração nunca viveu tempos tão estranhos como os atuais.

Já passamos por governo militar, corrupção ideológica ou por pura safadeza, líderes carismáticos "do pau oco", vacinação em massa contra a meningite, com uma pistola cuja agulha era usada em várias aplicações; Aids, ebola, dengue...

Mas não lembro de tanto impacto no cotidiano como no caso da pandemia da covid-19.

É um fenômeno global, até como fruto da globalização. E tudo o que contribuiu para aproximar pessoas: popularização das viagens internacionais, intercâmbios acadêmicos, empresas transnacionais, etc., favoreceu a rápida e dramática disseminação de um vírus que, ao contrário de certos políticos, evoluiu ao ponto de perder a própria identidade, para ser um número.

Antes, era "Gripe Espanhola", "Gripe Suína", "Gripe Aviária"... Mas, agora, ninguém fala "Gripe Chinesa". E até a própria China, para livrar-se desse "mau marketing" inerente, agora afirma que seus pesquisadores descobriram que o vírus veio da Índia.

Considerando as disputas comerciais na região, à geopolítica veio agregar-se a biopolítica, não no sentido proposto por Foucault, mas no âmbito biológico.

Meus avós sobreviveram aos tempos da "Gripe Espanhola". Nunca os ouvi falar sobre ela. E eram tempos em que o saneamento básico e medicina estavam bem aquém do cenário atual.

Na época, também usaram máscaras, embora não tão criativas como as atuais. Mas a população global era bem menor, e a concentração populacional nas cidades, também.

Hoje, o que vemos, embora não tão dramático como a própria "Gripe Espanhola", as duas guerras mundiais ou os genocídios conhecidos ou negados, é um temor congelante, beirando a insanidade, e, pior, oportunistas tentando tirar proveito, inconsequente ou malicioso, dele.

O maior temor - ao menos o declarado pelas autoridades - é o do colapso do sistema de saúde. De fato, embora os casos fatais estejam aquém de outras crises, a ocupação de leitos hospitalares justifica essa preocupação, ao ponto de cirurgias eletivas serem proteladas. Mas também é fato que o medo de se expor também pode deixar sintomas de lado, com medo de ir a consultas.

A pandemia da "Gripe Chinesa" - ou da covid-19 - engripou o mundo, também escancarando avarias, desgastes de modelos e atritos em relações mal azeitadas. De certa forma, tornou amenas a filmografia e as teorias de conspiração sobre o tema.

Perdemos amigos e entes queridos, negócios foram fechados, empregos foram perdidos, mudamos nossos hábitos. Ao menos a tecnologia nos aproximou, embora à distância. E ainda há os que querem tratar pessoas como gado, embora não seja tão simples "dar nome aos bois", em meio à avacalhação que se vê todos os dias, inclusive no que tange a vacinas.

Mas, tudo isso um dia há de passar, se Deus quiser. E quem sabe, um dia, alguém invente um antídoto contra os males que já nos assolavam, pois ainda não descobriram vacinas eficazes contra a corrupção, a fome, a violência, o fanatismo, a estupidez...

ADILSON LUIZ GONÇALVES
Engenheiro, professor universitário, escritor

Túnel do tempo

RICARDO BESCHIZZA

Hoje, fazendo a barba em frente ao espelho, recordei minha primeira vez, lá pelos idos de 1975, em que meu pai me chamou para este simples ensinamento. Na verdade, uma maneira dos "antigos" de "puxar conversa" (aquelas de pai para filho - será que existem hoje em dia?), pois iria sair de casa para estudar em São Paulo (tive o privilégio de fazê-lo no Colégio São Luis e engenharia na Universidade Mackenzie).

Os anos foram passando, os cabelos brancos surgindo e sempre na virada dos anos as previsões de futuros acontecimentos - que foram desde Nostradamus até a Mãe Dinah - se sucediam. E hoje, finalmente estamos às portas de 2021, e superando todos os prognósticos .. a pandemia do corona vírus.

Acho que "nunca antes na história deste planeta", imaginamos passar por esse momento. Em cada pedaço da terra de uma forma diferente, estamos vivendo cada qual sua experiência mórbida e assustadora. Os mais de 7 bilhões de habitantes desta pequena esfera do universo ficaram completamente atônitos e sem saber como proceder.

A medicina mundial com opiniões divergentes e cada um puxando "a sardinha para sua brasa", dando início a uma disputa política e econômica em nível mundial e nós não ficamos fora desta.

Vieram as "lives" sobre o vírus com diversos "especialistas", com seus prognósticos baseados nos conhecimentos de cada um. Na TV, um massacre de informações inconclusivas e nos aplicativos de conversa instantânea comentários, alertas, fake news e memes infindáveis.

E Deus salve a Netflix! Até então fora da minha programação, um alívio de tempo, paz e distração, até porque haja coração, como diria o Galvão Bueno, para enfrentarmos meses e mais meses de angústias e incertezas.

Agora, à "beira" das vacinas russa, chinesa, alemã ou da Tonga da Mironga do Cabuletê, continuamos com disputas internas nos campos político e econômico. Afinal, vai custar uma nota vacinar a população mundial.

Como será que iremos contar essa história para as futuras gerações? Como oráculo do "sabe tudo", o Google, irá responder a todas as perguntas? Terá sua própria bola de cristal para suas previsões? O que mais teremos que enfrentar até que possamos voltar a respirar sem uma máscara para filtrar o ar? Espero mesmo que tudo se resolva logo, como uma chuva forte que traz estragos mas que uma hora passa!

Meu pai me ensinou que você estuda o passado para não errar no futuro e viver bem o presente. Nos anos 70 havia um seriado chamado "O túnel do tempo", em que seus protagonistas, Doug e Tony, viajavam no tempo. Imagino eles chegando em meados de 2020/21 vindos do futuro ou do passado... como enfrentariam tudo que estamos vivendo?

Em tempo: obrigado meu pai por todos seus ensinamentos, exemplos e privilégios proporcionados pelo senhor a mim e a minha família.

RICARDO BESCHIZZA
Engenheiro civil, presidente da Assecob (Associação dos Empresários da Construção Civil da Baixada Santista)

Sentimentos que se misturam

GIULIANA AFLALO LOPES

Acompanhando as notícias que vinham da Europa, ainda estava incrédula que essa onda chegaria com toda a forca por aqui.

Chegou. Torci para que uma cura milagrosa fosse descoberta. Afinal, países com mais condições de resposta estavam sendo atingidos meses antes da gente. Nenhuma nação conseguiu conter.

Entrei em isolamento. Inicialmente, resolvi focar nos meus filhos, aproveitar o tempo com eles que no "normal" é tão escasso. Nos divertimos com jogos, assistimos filmes e fizemos exercícios juntos enquanto a escola corria para se adaptar ao online. Tentando fazê-los entender que éramos privilegiados por podermos ficar em casa. Muitos brasileiros não tinham essa opção. Então era nossa obrigação reduzir a circulação e tentar diminuir o estrago do vírus. A pandemia ainda era, na minha cabeça, um sinal de alerta à humanidade. Caro. Custando muitas vidas. Mas achei que sairíamos melhores desse caos.

Meses foram passando, o que era esperança de uma breve parada foi se estendendo e a vida tomou conta. O trabalho chamou, a cabeça não aguentou e, aos poucos, com cuidado, fui voltando às atividades.

Até que recebi a notícia de que as crianças estavam infectadas. Tinham feito exames porque queriam visitar os avós que estavam em quarentena no interior. E, mesmo sem sintomas, fiz o teste. Positivo também. Voltamos ao isolamento total. A aula online, antes novidade, já não era divertida. As crianças sentiam falta dos amigos. E, entre as trapalhadas do presidente e os números de mortos, nada melhorava. Sem luz no fim do túnel. Comecei a achar que realmente ninguém ia sair melhor. O negacionismo dos que ainda desconfiam que a terra é plana começou a se alastrar. Percebi que é isso mesmo: o que os olhos não veem, o coração não sente. A empatia não ia aumentar mesmo com o noticiário inundado de pessoas que perderam seus queridos para essa doença. Ao contrário. Estava mais fácil culpar a imprensa alarmista do que enxergar a realidade.

Então, agosto trouxe um alento e parecia que esse tormento estava enfraquecendo. Enquanto isso, vacinas estavam chegando à fase de testes. Máscaras e álcool em gel viraram itens essenciais. Mas essa nova realidade era muito melhor que o isolamento. Aplaudo quem, nesse tempo todo, conseguiu ficar em casa. E conheço muitos que há meses não têm contato supérfluo com ninguém. Para mim, um esforço sobre-humano.

Agora, com os números voltando a subir, estou em uma nova fase. A de revolta. Enfurecida por termos tido que passar isso tudo sendo guiados por um grupo tão despreparado de pessoas. Irada por termos uma das pessoas mais sem empatia do planeta no Palácio do Planalto em um momento tão crítico. Enquanto países já estão vacinando seus cidadãos, nos EUA, ex-presidentes serão vacinados juntos e ao vivo em rede nacional, essa pessoa vai a um programa de televisão avisar que não vai tomar vacina porque, do alto de sua sabedoria científica, não acredita...

Pois é...não bastava a pandemia, temos que lidar com a ineficiência política dos governantes. E, quando amigos que votaram no moço da arminha se dizem arrependidos mas tentam aliviar a culpa afirmando que não tinham opção – e, acreditem, conheço aos montes – a minha resposta é uma só: em 2018 tivemos uma eleição com 13 candidatos e não um plebiscito.

GIULIANA AFLALO LOPES
Jornalista

A grande saga humana

MARCUS VINICIUS DE FREITAS

Toda geração tem o seu momento de encontro com a história. Guerras, fome, genocídios e pandemias são alguns destes fenômenos que, de tempos em tempos, forçam a humanidade a reconhecer a sua frágil condição mortal e as limitações por ela impostas. Tais ocasiões devem fomentar a reflexão para se avaliar a maneira de prosseguir no transcurso da saga humana na Terra.

O filósofo romano Sêneca afirmou: "As coisas que nos assustam são em maior número do que as que efetivamente fazem mal, e afligimo-nos mais pelas aparências do que pelos fatos reais." Por que é assim se a história comprova de que já superamos desafios muito maiores no passado e sobrevivemos?

Em 2020, houve um encontro desta geração com um vírus que colocou a humanidade de joelhos, perdida e desesperançada. De repente, um medo coletivo se alastrou. O coronavírus, em poucos meses, travou o mundo, distanciou as pessoas e deu vazão a algumas das piores manifestações humanas: polarização política extremada, falta de solidariedade, depressão, ansiedade, corrupção crescente, além de muitas e infundadas teorias conspiratórias. Observamos, também, uma enorme falta de inteligência emocional para lidar com os desafios enfrentados. O egocentrismo abundou. Nunca houve tantos pedidos de divórcio e casos de abuso físico e sexual na história recente. Houve uma exacerbação do "eu" e do "meu". Parecia que a luz no fim-do-túnel tinha sido roubada. Mas ainda houve atos essenciais de compaixão.

A pandemia nos forçou a reconhecer que todos somos condôminos num planeta que não nos pertence, onde nada é nosso e que somos apenas passageiros, sem origem, sem trajetórias preestabelecidas e sem destino. Somos todos mestiços numa jornada em que não sabemos nem origem, nem o destino. E por mais que queiramos nos diferenciar, somos todos iguais ao fim.

Quando todas as certezas são retiradas, a única coisa que resta é a esperança e a necessidade de vencer o medo. Passamos, então, a correr atrás de soluções, da vacina, e dos mecanismos para enfrentar o inimigo. A realidade é que a pandemia nos brindou um período de reflexão para enfrentarmos muitos de nossos medos: a solidão, a doença, a morte. Com a questão da quarentena e do isolamento, muitos redescobriram o lar como último reduto da proteção social, o centro da existência. Redescobriu-se a família e a importância de buscar nela a base para enfrentarmos os grandes desafios da vida. Para muitos, houve, ainda, uma redescoberta da fé, não na religião organizada, mas no reconhecimento de uma força maior que equilibra o funcionamento deste mundo.

Aos poucos, a atual geração, que parecia condenada a ser conhecida mais por seu medo do que seu mérito de virar a página e seguir adiante, vai alterando a narrativa positivamente para sair do labirinto. E começa a vencer obstáculos para seguir adiante. O ciclo se renova e voltamos a acreditar que os nossos melhores dias ainda estão por vir. E a terrível pandemia nada mais foi do que mais uma turbulência na grande saga humana.

MARCUS VINICIUS DE FREITAS
Professor visitante da Universidade de Relações Exteriores da China

Minha liberdade foi roubada

RUBENS MIRANDA DE CARVALHO

O poeta romano Virgílio disse que "a liberdade, ainda que tarde, olhou para mim, agora, que Galatea (deusa da juventude) me deixa e Amarílis (deusa da velhice) me possui". Pois é, estou vivendo o contrário e a minha ideia de uma velhice livre foi contrariada por esse maldito vírus. Envelhecer é perder parte do direito de fazer coisas que nos alegravam, no meu caso, velejar, correr, dançar e vir a ter que lidar com os achaques que atacam os velhos, como eu (85).

Estou em isolamento vigiado pela minha esposa, pela nora médica e pelos meus filhos, que não vêm me visitar com medo de contaminar-me, o que, embora exteriorize amor, me faz um pouco triste, pois gosto de gente e de trocar ideias, obviamente com quem tenha troco. Recusar visitas me custa bastante, pois elas me mantêm a par das coisas do mundo que fica fora das paredes do nosso apartamento. À parte do desconforto que isso me traz, impede-me o convívio deles, a quem amo, de meus filhos, de meus sobrinhos, de meu irmão Nelson e dos amigos que ainda se lembram de mim, como o Esmeraldo. Gostava muito de assistir e ouvir o Adoniran Barbosa: "Sabe o que nóis faiz? Nóis não faiz nada!" Difícil para mim, que, apesar da velhice, mantenho a suprarrenal emitindo adrenalina, o que fazia a minha querida amiga Neide Sá dizer que eu deveria ter duas glândulas e não uma só.

Sou agitado por natureza e me sinto preso nas atuais circunstâncias, que dentre outras coisas, impedem-nos de irmos ao nosso querido Portugal e gozar da felicidade que sentimos quando estamos lá. Felizmente, a minha Vítima, digo, esposa, tem muita paciência e me cuida como se eu fosse frágil como aquelas xícaras chinesas, tão finas que nos permitiam quase ver através delas. O tempora! Exclamou o romano Marco Tulio Cícero. Vivemos mesmo tempos muito difíceis e, quando precisaríamos de um estadista na presidência temos o negacionista e achista Bolso(ig)naro. Vade retro!

Conselho aos meus três fieis leitores: não façam de conta que o problema não existe, pois poderá levar as suas consequências para a sua família e os seus amigos. Nem por isso devemos baixar as malas e chorar, pois o certo é o contrário, cumprir os protocolos que nos garantem segurança contra essa praga. Consola-me saber que, mesmo depois da mais escura tempestade, o céu volta a ficar azul. Só espero sobreviver até que isso aconteça. Oxalá = inxá Alá = queira Deus

RUBENS MIRANDA DE CARVALHO
Advogado

Pela capacidade de se indignar

SUZANE G. FRUTUOSO

Vinte e seis de março. "Professora, é uma situação desesperadora..."

Dezessete de dezembro. "Professora, o meu amor não resistiu..."

Nove meses separam essas duas mensagens de WhatsApp neste desafiador 2020. De um aluno, logo no começo da pandemia, que perdeu a mãe para a Covid-19. Outra, semana passada, quando já poderíamos, se não estar no fim da pandemia, ao menos com os casos em um patamar bem baixo. Era de uma aluna. Perdeu o marido para a covid-19.

Quando escrevo aqui para vocês conto em poucos dias as festas de fim de ano se aproximando. Estarei com meus pais, com saúde, isolados (o máximo possível novamente), em uma casa com quintal, jardim e sol. Teremos uma bonita mesa posta, com coisas gostosas que minha mãe prepara no Natal e no Réveillon. Privilégio. Aliás, foi o ano do privilégio escancarado. Daqueles que parte de nós nem se dava conta, como ter água corrente na torneira e sabonete para lavar as mãos. O privilégio do home office, do acesso à tecnologia para o cotidiano não parar. O privilégio de não precisar se expor para sobreviver.

Para mim, acabou sendo um ano de importantes mudanças e um ressignificar de prioridades. Um primeiro semestre brindado com um burnout levou a um segundo semestre de decisões e felicidades pessoais que eu nem imaginava serem possíveis emergir agora. Estavam no horizonte. A pandemia jogou luz e acelerou. Que bom.

Não significa que o olhar às minhas felicidades pessoais e aos meus privilégios, aos quais sou ainda mais grata e consciente, podem ser celebrados de coração tranquilo. Porque existem corações sendo partidos, a cada minuto, por uma pandemia negligenciada por governos, negacionistas e a galera do cansei-vou-fazer-o-que-eu-quiser. Responsabilidade coletiva e empatia, vejam só, eram apenas hashtags no começo da quarentena, não compromisso genuíno. E junto com os privilégios escancarados veio o fosso de desigualdades socioeconômicas e raciais enormes desde sempre, mas que ficaram mais vergonhosamente evidentes. Ainda assim, assustadoramente, tem quem não quer ver. Negações confortáveis... O que esses espelhos tanto revelam para que tanto se deseje não admitir?

Neste espaço de histórias onde nos reconhecemos e nos acolhemos ao longo dos últimos meses, gostaria, de verdade, de escrever somente sobre alegrias. Quem me conhece sabe quanto sou das alegrias. Mas nesse momento, cada vez que teclo mais uma palavra, alguém se despede de um filho, uma namorada, uma avó, um tio, um melhor amigo... Sem os rituais que permitem o luto. Resultados da segunda onda que se descortina. Então, quando finalmente 2020 virar, é por elas e eles que vou pedir. Para que consigam serenar as emoções. Que dolorosa meta de novo ano acalmar tanta dor.

Para nós, todas e todos nós, eu vou pedir saúde e que a gente não perca a capacidade de se indignar e questionar como em uma pandemia ficamos tão para trás. Epidemiologicamente e em consciência.

SUZANE G. FRUTUOSO
Jornalista, escritora, professora, consultora de comunicação e diversidade

Caos e revolução

SOFIA BETINI

Pandemia. É impossível e até injusto descrevê-la como uma única coisa, um único acontecimento, um único sentimento, um único. Algo singular. Porque uma das palavras que de fato não cabem na pandemia é singularidade. Sentimentos. Pessoas. Máscaras. Lares. Machismo. Feminismo. Racismo. Conservadorismo. Política. Arte. Médicos. Doença. Medo. Amor. Pessoas. Plural.

2020 é um ano para reformularmos o significado de gratidão. Dar gratidão à vida. Em um ano em que mais de um milhão de pessoas tiveram a vida roubada pelo novo coronavírus, viver virou um dos maiores privilégios que alguém pode ter. Viver, pensar e ter a liberdade de se expressar. Em meio a um ano caótico, casos como de Mariana Ferrer e George Floyd serviram para bandeiras serem levantadas e serem levadas a sério. Em um país onde existe "estupro culposo", é um pouco difícil agradecer a qualquer coisa que seja, então, vamos agradecer por viver.

Rotina. Também tivemos que reformular o significado de rotina em nossas vidas. Como trabalhar sem ninguém ao seu redor? Como estudar sem o contato presencial de seu melhor amigo para alegrar suas manhãs? Como não enlouquecer em um ambiente tão "sozinho"? Solidão. Provavelmente uma das inúmeras palavras escolhidas para expressar o sentimento de muitas pessoas em meio ao caos. Como é se sentir sozinho em uma reunião on-line? Como é se sentir sozinho em uma chamada de vídeo com os amigos? Como é experimentar a solidão, "presa" em uma residência? Por fim, o cotidiano virou a simples busca da resposta de todas as perguntas presentes em cada pessoa.

Algumas das várias perguntas tiveram suas respostas por meio da rede social. Ambiente que entretém umas pessoas e intoxica outras. Por meio da famosa internet, conseguimos ter um conteúdo diversificado e soluções para diversas áreas, como a música, onde os shows se transformam em lives, apresentações remotas e em tempo real, que divertem as tardes e noites de muitas pessoas ao redor do mundo. Por outro lado, a internet se torna um ambiente tóxico, onde as pessoas são criticadas por qualquer motivo e sentem o medo de serem "canceladas" por uma amostra de opinião.

Esse ano também trouxe algo inusitado, as reflexões. Reflexão era algo que não tinha espaço no considerado antigo normal. Em uma vida tão corrida, em um corre-corre para todos os lados, a reflexão e o autoconhecimento, valores importantíssimos para viver em harmonia consigo, eram pouco explorados. Nos dias de hoje, possuem papéis fundamentais na rotina. Reflexões sobre qualquer assunto, grande, pequeno, com uma grande importância, com uma tamanha futilidade, mas continuamos nos conhecendo de pouco em pouco, de pedaço em pedaço.

2020, um ano caótico, assustador, sozinho, intimista, reflexivo, amoroso, pavoroso, com um toque de revolução e pedidos por liberdade.

SOFIA BETINI
Estudante, 12 anos

A importância do social

JOSÉ VIRGÍLIO LEAL DE FIGUEIREDO

2020 foi um ano difícil, sofrido, e não raramente tenho lido que é um período a ser esquecido. A dor de perder um parente, um amigo, é imensurável. Assim como a perda de emprego, a dificuldade em colocar comida na mesa leve ao desespero. Vivemos uma pandemia sem precedentes, cujos danos foram expandidos pela falta de capacidade de governança, liderança, bom senso por governantes e parte da sociedade.

Mas não podemos ignorar os fatos. Ao invés de esquecermos 2020, acredito ser mais importante nos lembrarmos de como foi enfrentar todas essas situações, as adversidades e tentarmos aprender algo a partir disso tudo. Provavelmente uma das lições que aprendemos foi que no Brasil é impossível termos um Estado mínimo, como liberais costumam defender. Ou, ainda, um país calcado somente na iniciativa privada, sem o trabalho social.

Não fosse o SUS, mesmo com todas as suas limitações, estaríamos chorando muito mais mortes do que as quase 200 mil que já presenciamos. São números horríveis e há quem carregará pela vida as mãos sujas de sangue. Não fossem professores dedicados de escolas públicas, trabalhando dentro de casa, gastando de sua própria estrutura particular, milhões de crianças teriam perdido o ano. Não fossem as organizações sociais, comunidades vulneráveis, ao exemplo do Dique da Vila Gilda, em Santos, onde está a maior favela sobre palafitas do Brasil e uma das maiores do continente, a tragédia seria muito mais ampla.

Fechar os olhos para a nossa realidade é, no mínimo, falta de empatia, falta de preocupação com um mundo mais justo. Imagine, no caso do Dique, 26 mil famílias sem o mínimo de auxílio, influenciadas em parte por um presidente que renega a vacina, o distanciamento social, o uso de máscaras. Por mais absurdas que sejam suas posturas, ele é o presidente do país e há quem seja influenciado pelo que diz.

Por isso, as organizações sociais são fundamentais: são elas que estão no dia a dia das comunidades, que entendem os anseios, desejos e cobranças dos moradores, que fazem a ponte com o poder público e buscam maneiras de promover a inclusão social.

Nós, do Instituto Arte no Dique, há 18 anos (completados em 28 de novembro) promovemos esse diálogo e atuamos fortemente junto à comunidade. Quando percebemos que o vírus chegaria forte ao país e prevendo que as áreas vulneráveis estariam extremamente prejudicadas em relação ao combate à pandemia, buscamos realizar arrecadação de cestas básicas, produtos de higiene pessoal, promover a conscientização e mantivemos todas as nossas oficinas, de maneira online. Para 2021 trabalhamos na concepção de um consultório que tratará de atuar em prol da saúde mental das pessoas, tão abalada em tempos de perdas e isolamento. O espaço será concebido em parceria com a PUC-São Paulo. Falta o trâmite interno da universidade ser definido para colocarmos a construção do consultório e seu funcionamento à disposição da população.

As dificuldades são imensas e as perspectivas complexas nos fazem querer atuar cada vez mais intensamente para que tenhamos um país mais justo e de oportunidades para todos.

JOSÉ VIRGÍLIO LEAL DE FIGUEIREDO
Presidente do Instituto Arte no Dique

E o meme se desfez

GREGOR LOPES VIEIRA

Tenho 16 anos. E, como (quase) todos os adolescentes, já me senti representado pelo meme 'como eu queria que emendassem o feriadão de carnaval com o Natal'. E, para a nossa surpresa, isso está mesmo acontecendo. Mas, infelizmente, a realidade não tem sido tão fantástica assim.

Ninguém estava preparado para ficar em casa durante meses e muito menos imaginamos que a causa viria do outro lado do planeta. Tivemos que nos readaptar da melhor forma possível, ainda que signifique lidar com o cenário, tomando-o em pequenos goles, de pouco a pouco. Passar o tempo nas redes sociais assistindo vídeos banais e sonhando acordado com o desaparecimento do coronavírus foram algumas das formas que eu encontrei para superar este ano atípico.

Nos primeiros meses, eu não sabia direito como seriam as aulas on-line porque era algo diferente para mim. O que eu esperava é que a nova rotina de estudos se tornasse mais viável pelo fato de ser eu mesmo quem me organizaria para aprender os conteúdos.

Mas não foi o que se sucedeu. Fui tomado completamente pela desmotivação e a procrastinação, fatores que contribuíram para minha sensação de fracasso e produtividade nula. Já não era tão fácil lidar com o arrependimento de não ter me esforçado o suficiente para cumprir minhas próprias metas. Metas essas que, na verdade, eram psicológicas, porque a autocobrança não me impediu de adiar minhas obrigações e, sim, me entregou expectativas inalcançáveis durante essa tempestade de inseguranças que o isolamento social trouxe.

Para mim, 2020 estaria sendo um ano pior se trouxéssemos à tona outros problemas importantes que foram ocultados pelo grande astro invisível e acelular. Afinal, como não engolir a seco quando não se sabe o número de mulheres que sofreram violência doméstica por seus parceiros neste ano? Ou o de suicídios? E acerca do meio ambiente, quais serão as consequências resultantes do desmatamento desenfreado da Amazônia? Das suas queimadas? Isso sem falar do Pantanal, que também ardeu em chamas nos últimos meses.

Diante de todas essas calamidades que não nos deixaram respirar (algumas até no sentido literal, como no caso de George Floyd, em maio, nos EUA), sair de casa para qualquer compromisso se tornou um descanso breve. Observando todas as recomendações para mitigar os riscos de transmissão viral, é claro.

Mas nem isso foi suficiente para saciar o meu anseio pelo contato social. É aí que eu percebo que não é só sair por sair, porque o problema está em voltar ao 'normal': a escola, o shopping e todos os outros lugares antes frequentados, que aparentavam vida graças à presença humana.

Agora, minha maior esperança – assim como de todo o planeta - é a vacina. Para uns, ela é a salvação; para outros, é fruto de uma "agenda global secreta" que visa à "dominação". No entanto, se tem uma coisa que dá de 10 a 0 nos conspiracionistas de plantão, essa é a ciência.

Embora os jovens não sejam os primeiros a serem imunizados, a vacina parece ser a luz no fim do túnel. Então, para este ano que se inicia, desejo que comecemos, todos nós, sãos e saudáveis... e não com um atestado de loucura.

GREGOR LOPES VIEIRA
Estudante, 16 anos

Qual o valor da vida?

SELMA MARTINEZ SIMÕES RODRIGUES DE LARA

SELMA LARA
Educadora, professora universitária

O primeiro valor que se dá à vida parece ser o que vai ao encontro das necessidades básicas do ser humano, do nosso DNA, dos itens fundamentais referentes à preservação da espécie humana, que nos aproximam e nos identificam com pertencimento à nossa linhagem de forma cíclica e atemporal... Para os sentimentos, emoções, criatividade, indignação, (in)justiça, dentre outras manifestações do humano, observamos na linha do tempo que a história se repete de forma sistêmica, com mudança apenas dos personagens e espaço da ação. No entanto, com apenas algumas adaptações metafóricas, o enredo continua atual, no que se refere à vida.

Em todos os cantos do planeta, em vários momentos da história, por meio das mais variadas formas de representação temos vivido significativas situações de aprendizagem sobre o que é viver...

Na Grécia antiga, Platão (428/427 a.C.), discípulo de Sócrates e referência na história da filosofia grega, em sua obra "Alegoria do Mito da Caverna", traz uma importante reflexão sobre a luz e a sombra. O que queremos para nossa vida? Ficar na caverna, vivendo sob a influência das sombras projetadas de um pseudorreal com imagens superficiais e distorcidas recebidas do exterior, ou ousar sair da caverna, deixar as sombras, enfrentando com coragem e determinação os obstáculos decorrentes da busca de luz e verdade?

Qual o valor da sombra ou da luz na vida?

Antonio Pereira (Apon), na versão original de seu poema publicado em 1999, no livro "Essência", traz uma especial contribuição que nos faz refletir sobre o significado que colocamos em situações ou objetos diversos, de forma totalmente subjetiva com o que cada um prioriza e potencializa em sua própria vida.

A Pedra
O distraído, nela tropeçou
O bruto a usou como projétil
O empreendedor, usando-a construiu
O campônio, cansado da lida, dela fez assento
Para os meninos foi brinquedo
Drummond a poetizou
Por fim, o artista concebeu a mais bela escultura.
Em todos os casos, a diferença não era a pedra,
Mas o homem.

Qual o valor da pedra na vida?

Paulo Freire, renomado educador e patrono da educação brasileira (1921-1997), deixa-nos uma notável reflexão sobre a vida: "É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperançar, porque tem gente que tem esperança do verbo esperar. E esperança do verbo esperar não é esperança, é espera. Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo..."

Qual o valor da esperança ou do esperançar na vida?

Diante da situação da pandemia, que reitera nossa finitude e célere passagem pela vida, que valor estamos aprendendo a dar à nossa existência, saindo da caverna em busca de luz, ressignificando as pedras em nosso caminho e ousando esperançar com ações de humanização, empatia, amorosidade, igualdade, equidade e justiça na jornada que trilhamos em total e irrevogável conexão?

Afinal, qual o valor da vida?

O ano da espera

MANUELA PICONEZ

Minha vida era agitada. Ia para a escola de ônibus, aulas à tarde, trabalhava três vezes por semana à noite e os fins de semana eram dedicados a sair com amigos e a presidir um clube de jovens líderes, o Interact Club. Havia ainda passeios, viagens, piscina... É, eu não parava. E só notei isso depois que, da noite para o dia, tive que apertar o pause. Na vida, nos planos. O coronavírus me colocou diante de uma espera interminável...

Meu Deus, e o intercâmbio no meio do ano? Ver um sonho que estava tão perto ir embora, escorregando das minhas mãos, realmente doeu. E o festival de música? E semana que vem na casa da minha amiga? E para o resto da vida? Pois bem, entramos em meses de espera...

Algumas dessas dúvidas foram sanadas. O intercâmbio ficou para 2021 (se o corona deixar), o festival de música também. Para outras, talvez nunca haja resposta: e o futuro? Haverá um novo normal? Usarei máscara para sempre? Terei que esperar para ver...

Ah, esperar. A quarentena é isso. Nessas horas desejo estar em um filme: quando tudo está ruim, um herói nos salva. Viver uma pandemia é entender que esse herói não vem. Então, tudo está em nossas mãos. Entender a necessidade de ficar em casa e que, ao sairmos, colocamos a vida de pessoas em risco. Tudo parece pequeno perto do peso que carregamos. E piora diante da quantidade de pessoas que não se importam com a situação.

No começo, não achava que ficaria muito em casa. O tempo passou e vi que era sério. Os sentimentos surgiram e o medo, com certeza, prevaleceu. Medo do vírus, da espera, de tudo. No segundo mês, aulas online. De início ficava animada, era tudo novo. No terceiro mês, ficar olhando a parede parecia mais interessante. Depois, era uma luta todas as manhãs. Mais tédio, mais espera...

A sensação de estar perdendo minha adolescência é constante. A cada final de semana imagino onde estaria se não fosse o vírus. Na casa de uma amiga... Em uma festa... Ou na Itália, destino do meu tão sonhado, e adiado, intercâmbio.

Alguma coisa positiva nesse mar de espera? Claro que sim...

Por conta da rotina agitada, fazia muito tempo que não prestava atenção em mim. Percebi detalhes que me surpreenderam: amo ficar sozinha e não faço NADA sem música. Descobri que gosto muito de ler e fiz disso meu hobby favorito. Foram meses de autoconhecimento que só um isolamento - daqueles bem isolados mesmo - proporciona.

Uma coisa que me ajudou muito foi o Interact. Adaptamos as reuniões para o online. No começo não foi fácil, estávamos acostumados a sair todo fim de semana para projetos, sempre em contato direto com a sociedade. Amo fazer parte do programa e, com certeza, me ajudou demais a aguentar esse tempo em casa, esperando...

Mas o momento não é só de espera. Agora, é também de esperança. A vacina vem aí, só precisa esperar mais um pouquinho. Quase um ano em casa, o que são mais alguns meses?

MANUELA PICONEZ
Estudante, 16 anos

Solidariedade

BETH ROVAI DE FRANÇA

Em março de 2020, com o medo do desconhecido diante das notícias sobre a pandemia, a Casa Vó Benedita dispensou os funcionários do abrigo para ficaram em casa. Cada um levou uma criança, situação que permaneceu até início de maio, quando todos voltaram a trabalhar, e as crianças retomaram a vida "normal", sem sair de casa. Alguns funcionários pegaram covid, outros ficaram de quarentena, mas não podíamos parar, não tínhamos como ficar fechados.

Os abrigamentos continuavam acontecendo, assim como crianças sendo adotadas ou retornando para o lar de origem.

As visitas e permanência de voluntárias foram proibidas, as crianças falavam com seus familiares pela internet.

Na unidade dois, que atende toda a região central de Santos e fica no bairro Vila Nova, local dos cortiços, a creche noturna não recebia crianças, as famílias precisavam de ajuda. Através de campanha conseguimos desde março doar 250 cestas básicas por mês, incluindo as famílias do abrigo. Destacamos que em dezembro foram doadas 250 cestas básicas, além dos itens de uma ceia especial para fazer o Natal das famílias e, além disso, 150 crianças receberam sacolinhas de Natal com brinquedo, roupa e calçado. Cada doação tem a nossa imensa gratidão.

As dificuldades foram inúmeras, ficamos sem o recurso do bazar, dos eventos, da Festa Inverno e de todas as demais iniciativas que desenvolvemos para angariar verbas. Para ajudar nas despesas começamos a fazer e entregar sopas.

A solidariedade da comunidade e de empresas fez a diferença na hora de pagar as contas. A ajuda chegava na hora certa, vinda de lives, de amigos da casa, de anônimos que ajudavam como podiam.

Apesar das dificuldades nenhum funcionário foi demitido, nada faltou para as crianças do abrigo, não deixamos de atender as necessidades das famílias da unidade dois e do abrigo, graças a Deus.

A pandemia não acabou, as dificuldades continuam e não sabemos por quanto tempo ainda. Praticando a empatia, solidariedade e unidos pelo coração, vamos suprindo as demandas daqueles que necessitam. Precisamos de sua ajuda para continuar ajudando. Nossa gratidão por tudo que os voluntários e anônimos fazem pela Casa Vó Benedita.

Só para finalizar, tivemos tantas bênçãos, inclusive na nossa unidade II, que precisava urgente de uma manutenção geral, estava com tantas infiltrações e cada vez piorava, tornando o ambiente úmido e as paredes cada vez mais estufadas. A Ecoporto foi fazer uma visita para conhecer o trabalho da entidade e doar cestas básicas, ficaram sensibilizados com o estado da casa, levaram para sua diretoria um orçamento de reforma, que foi aprovado. Hoje a casa está toda arrumada, sem infiltrações, pintada e linda para receber as crianças assim que possível.

Tudo isso não tem preço e só mostra como a solidariedade se faz presente nos momentos mais difíceis.

BETH ROVAI DE FRANÇA
Presidente da Casa Vó Benedita

Por mais esperança

TELMA DE SOUZA

Chegamos a 2021 com os pensamentos cheios de incertezas, mas o coração repleto de esperança. Nunca, talvez em todos os tempos, houve uma expectativa tão grande para uma solução global, como a espera por uma vacina que nos devolva a dita normalidade, arrancada pela covid-19, desde março.

Mas, infelizmente, ao virarmos o calendário para janeiro de 21, não teremos a solução mágica desse problema. A reconquista da liberdade é uma questão absolutamente política, particularmente no Brasil, tomado pelo poder central do negacionismo e do culto à morte.

Nos últimos dias, o mundo celebra o início das imunizações para as populações de dezenas de países, a maioria deles com uma economia muito mais fraca do que a brasileira. Mas, tragicamente, o presidente sai para pescar, enquanto o Brasil acumula recordes de contágio e mortes, e segue sem qualquer plano concreto e viável para a imunização do seu povo.

Neste contexto, a grande missão dos governantes municipais, que assumiram dia 1º, é garantir a viabilidade da imunização da população combinada com a retomada econômica e a proteção social.

Já de imediato, ainda como presidente da Comissão de Saúde da Câmara Municipal e com a responsabilidade de ter sido prefeita da Cidade, proponho uma rápida revisão da lei orçamentária, para que a Prefeitura possa adquirir diretamente os insumos necessários para a vacinação da população, da maneira mais rápida que puder ser oferecida.

Temos uma reserva orçamentária de R$ 1 milhão, separados para atendimentos de imprevistos, que poderiam ser utilizados para a compra de seringas e agulhas, de modo que, quando houver o início da vacinação no Estado de São Paulo, possamos sair na frente e ter prioridade na ordem das doses. Se seguirmos os preços de aquisição desses insumos pelo governo paulista, precisaríamos de quase R$ 580 mil.

Considerando que Santos não tem fôlego financeiro de curto prazo para o custeio de duas doses de vacina por cidadão, cujo custo pode chegar ironicamente a R$ 120 milhões, como a obra da Ponta da Praia, preparar-se no que é possível é uma boa alternativa.

Sempre direciono minhas ações políticas para a busca das soluções. Foi assim que, logo em janeiro de 2020, procurei o secretário de Saúde, Fábio Ferraz, para cobrar um plano emergencial para quando os casos chegassem ao Brasil. O mesmo fiz com a secretária de Educação, Cristina Barletta, ao pedir que, antes de fechar as escolas, preparasse pais e responsáveis para o momento vindouro, para que não fossem surpreendidos.

Também encaminhei uma série de ofícios ao então prefeito Paulo Alexandre Barbosa, que pleiteavam isenções e abatimentos de impostos para comerciantes, pequenos empresários, prestadores de serviços e autônomos; para a oferta de alimentação para os estudantes da rede municipal; para o reforço dos programas assistenciais e de Saúde Mental, entre tantos outros. Ainda, apresentei a proposta de criação do Fundo Emergencial de Combate à Desigualdade, além da ampliação do programa de renda mínima Nossa Família, existentes desde as administrações progressistas em Santos e que serviram de inspiração ao Bolsa Família.

Portanto, aos agentes públicos é o momento de preparar a Cidade para a nova realidade. Os números ainda são crescentes, ao mesmo tempo em que uma grande parte da população parece ignorar as medidas de proteção. A Saúde Pública será sobrecarregada pela perda de planos de saúde, um número maior de alunos precisará de matrícula na rede municipal, as pessoas mais empobrecidas necessitarão de auxílios.

Da minha casa, trabalhando remotamente e, somente em casos excepcionais de maneira presencial, penso a todo instante em como garantir a qualidade de vida da população de Santos e diminuir as desigualdades, tão crescentes nestes tempos. Só vejo uma saída: usar a mente para planejar e o coração para sentir. É a hora de virar esse jogo!

TELMA DE SOUZA
Vereadora em Santos

Um ano de marcas profundas

MÔNICA MATHIAS

Impossível chegar ao final de 2020 e não fazer um balanço do ano que foi, do que vivemos, do que deixamos de fazer e, principalmente, do que vamos trazer para 2021 e para o resto de nossas vidas.

Já dizia o poeta Vinícius de Moraes, "a vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida". E por conta da covid-19, com a pandemia instaurada no Brasil e no mundo todo, os encontros viraram os verdadeiros vilões. O afastamento social reinou absoluto e confesso ter cumprido com rigor. Por mim, por quem quero bem e até mesmo por quem não conheço. Solidariedade acima de tudo.

Mas, no contexto geral, um encontro foi mais do que necessário. O encontro com nós mesmos. Acredito que não teve quem não parasse um instante que fosse para pensar, diante dos acontecimentos, nos outros e em si. O que sou, o que quero, como será? E comigo não foi diferente, e não foi um só momento... foi e está sendo o tempo inteiro, continuo me questionando e nem sempre encontrando as respostas de imediato.

Tenho que agradecer essa bacana oportunidade de juntar minhas emoções e aqui escrever sobre este momento vivido. Nem tão bem como tantos outros já o fizeram, mas com a sinceridade única e pessoal de quem sobreviveu este difícil período e cresceu. Sim, sei que cresci, me fortaleci como pessoa e me sinto muito mais preparada para encarar todo e qualquer desafio que venha pela frente.

Não foi fácil, não está sendo fácil. Não acredito no "vai passar". Vamos continuar nessa batalha. Vamos ter que mudar hábitos e comportamentos. Já mudamos, não somos mais os mesmos de dez meses atrás. Mudaram as relações, as prioridades, o trabalho, mudou a forma de ver e viver neste mundo. Foi preciso se reconhecer para se adaptar. Foi sofrido, difícil. E ainda é...

De início, tudo passou a exigir mais foco e dedicação. Foi assim no trabalho de arte, design, editoração e comunicação que exerço. Mesmo totalmente conectada e em home office (bem antes da pandemia) fui impactada com as mudanças. E haja criatividade para voltar a fazer a roda girar. Foi como criar a roda novamente. Manter alguns projetos foi impossível, muita coisa boa simplesmente foi descartada... foi dolorido. Mas era preciso se reconectar. Com muita paciência, neste turbilhão de emoções, passei a colaborar com muita gente e isso foi um recomeço, foi recompensador. Fiz coisas que há muito tempo não fazia, me redescobri, me reinventei e me dei o direito de dar passos para trás para poder seguir em frente.

Houve um grande resgate de antigos e fieis amigos, parceiros, clientes e fornecedores. Uma boa e interessante reciclagem. A afinidade deu o tom da convivência e fez sua seleção natural. Não dá mesmo para abraçar o mundo, temos escolhas e elas que fazem a vida acontecer. Algumas são pensadas, e outras vão mesmo na emoção.

E a emoção falou mais alto nesse ano que acabou! Altos e baixos o tempo todo, e muitos baixos... e baixas. Doloridas baixas que nos calejaram um tanto, pesam na balança e deixam marcas profundas. Levarei essas marcas para sempre, elas seguem a me moldar e, agora, me fazem dar ainda mais valor ao que é verdadeiro e necessário. Elas me tornaram ainda mais observadora, atenta, solidária, sincera e muito, muito, muito mais autêntica.

MÔNICA MATHIAS
Designer Gráfico

Não pode ser só isto

REGINA ALONSO

O coronavírus se espalha rápido feito pavio aceso de pólvora. Recrudesce. Atravessa o ano velho e chega a 2021. Talvez não haja leitos nos hospitais nem covas suficientes nos cemitérios. Não dá para acreditar que estamos no século XXI.

Sem coragem de continuar as caminhadas diárias, confinada entre as paredes do apartamento, busco o equilíbrio entre o medo e a esperança. Aos olhos de quem já passou dos setenta a memória da infância é excelente refúgio para refletir. A mãe cobria com panos vermelhos as lâmpadas do quarto na tentativa de expulsar o sarampo, mas não abandonava a ciência.

O médico da família, querido Doutor Leão de Moura, impecável em seu terno branco, sorria diante das crendices da mãe e da tia, porém, não dizia nada. Foi minha primeira lição de ética e respeito. Examinava com cuidado as crianças e passava a receita logo aviada na farmácia do bairro.

A avó era exigente e autoritária com seus filhos e netos. Minha mãe não se deixava abater. Permanecia em silêncio diante das críticas e continuava a acreditar na medicina sem desprezar as benzedeiras do bairro e suas mezinhas. Os irmãos dormiam no mesmo quarto, assim, em tempos de doenças contagiosas os filhos caíam de cama, uns após outro. No Posto de Saúde 'Martins Fontes' recebemos todas as vacinas e por isso, tínhamos a doença em forma branda. Sobrevivemos. Quando adultos, em menos de dois anos, a mãe perdeu duas filhas para o câncer. O luto é um processo doloroso e inevitável para entendermos que somos apenas criaturas. E o mistério viver-morrer se fortaleceu.

O noticiário avisa que o coronavírus está em nova mutação. A alegria que sentimos ao ver tantos países vacinando o povo contra a covid-19 esmorece, mas logo volta quando sabemos que a vacina não precisa de adaptação para o novo mutante. No Brasil o programa de vacinação – que anda a passos de tartaruga – parece tomar novo impulso, com a possibilidade de dois tipos de vacina. A pressão de pessoas comprometidas com a saúde e a divulgação de notícias confiáveis nos dão esperança de, finalmente, conseguir vacinas para todos, evitando o sofrimento dos doentes, dos que sofrem sequelas na recuperação e dos que perderam parentes e amigos.

Tento driblar o desespero. Continuo a seguir o protocolo. Higiene pessoal, roupas limpas e casa também. Lavo as mãos milhares de vezes. Evito qualquer aglomeração. Uso máscara sempre que necessário: no elevador para ir até a portaria do prédio receber entregadores e, se por necessidade extrema, precisar sair de casa. Afinal a máscara é a maneira mais segura de comunicação, por enquanto. Lembro também que a máscara deixa os olhos de fora e neles espelhamos a alma.

O mistério, a prolongada espera do fim da pandemia, enfrentamos com a ajuda dos médicos e cientistas que todos os dias trabalham e arriscam suas vidas por nós. A oração que aprendi com minha mãe rezo todo dia, à luz da manhã e à noitinha, quando começa a escurecer. Sei que tudo é transitório. Tenho fé. Acredito no que parece impossível para que se torne possível o fim desta tragédia que se abateu no mundo todo.

Creio: não pode ser só isto.

REGINA ALONSO
Escritora

Sem energia

FERNANDO MOREIRA DA SILVA

Nesse ano que preferiria não tivesse existido me tiraram as duas coisas que eu mais gosto de fazer - trabalhar e viajar.

Quando, no fim de fevereiro, já sei iniciavam os rumores desta pandemia que iria destruir muitos países, não tinha noção que a mesma teria um tempo tão longo de duração e muito menos que eu estaria preparado para enfrentá-la.

Nunca fui de reclamar da vida, pois reclamar não resolve nada, então, resolvi combater de frente esses quase nove meses de marasmo que me tiraram não apenas o sustento, como também a energia que me abastecia após as viagens.

O que me assustava no início e me assusta até hoje é que quem está no comando (principalmente do governo estadual) e que é pago para nos proteger está mais preocupado em fazer marketing do que resolver os problemas para os quais é remunerado mensalmente.

No inicio te obrigavam a ficar em casa (não pediam sua colaboração), como se isso fosse resolver alguma coisa, pois eles não sabiam o que estavam fazendo, não conseguem resolver a lição de casa e não pedem ajuda pois se acham poderosos.

Resolvi continuar minha vida, indo trabalhar todos os dias como sempre fiz, mesmo sabendo que não teria trabalho, mas sim trabalho para cancelar os eventos que estavam suspensos ou alguns que pudemos adiar para o ano seguinte.

Coloquei a casa em ordem e produzi muito conteúdo para minhas redes sociais para ocupar meu tempo e não jogar a toalha, pois para quem tem o trabalho como fonte de energia, este seria o pior período que estaria vivendo.

O que me estranha é que vemos nas redes sociais pessoas dando broncas nos outros porque não ficam em casa, mas nunca se preocupavam como essa pessoa estava fazendo para sobreviver.

É muito fácil receber um salário fixo, uma alta aposentadoria ou algum outro provendo vitalício e ficar criticando os outros. Em nenhum momento essas pessoas abastadas se colocaram no lugar do próximo para tentar fazer um exercício de como fariam sem receber nenhum centavo e ter que continuar a arcar com todas as despesas.

Continuo a viver minha vida cumprindo todos os protocolos e protegendo quem está próximo.

Minha esperança é que, em breve, as brigas políticas e os egos sejam colocados de lado e nos deixem trabalhar, não colocando regras absurdas sobre o que temos que fazer (pois quem as cria não entende em nada do que estão fazendo, apenas estão exercendo um falso poder).

Poderíamos, desde o início, ter continuado com nosso negócio, cumprindo protocolos de segurança e não nos colocando em presídios sem esperança de liberdade.

Se máscara protege, por que quem as usa pega covid?

Se lockdown resolve, por que muitos idosos foram contaminados e perderam a vida?

Por que não foram ministrados os tratamentos inicias às pessoas que tinham os sintomas ao invés de ficar esperando um resultado de um exame que não é eficiente?

Por que se aplicava um teste que não tinha resultado certeiro ao invés de utilizar um segundo que supostamente era mais eficiente?

Acho que já chegou a hora de pararem de brincar com nossa vida e nos deixar viver e escolher nosso destino. Feliz 2021.

FERNANDO MOREIRA DA SILVA
Empresário

O D-76 da humanidade

MARCO SANTANA

Num passado não muito distante, havia no curso de Jornalismo uma matéria chamada "Laboratório fotográfico", na qual se aprendia a revelar filmes e ampliar cópias. Numa das primeiras aulas, o professor demonstrou, como num passe de mágica, as imagens aparecendo no papel após imersas numa bacia com um produto químico. Era o D-76. Não por acaso, conhecido como revelador.

Na vida, há sempre um D-76. Um fato específico, um momento decisivo, um frame da existência que determina a mudança radical de alguma coisa. É certo que as grandes revoluções (políticas, de comportamento etc) são processos, podem levar anos e até décadas, mas em todas elas há um instante crucial, um "turning point", um ponto de virada.

O revelador deste momento da humanidade é a covid-19. Logo no início da pandemia, um amigo meu, otimista, me disse que as pessoas iriam ter algum aprendizado, que o surto global faria florescer sentimentos nobres como fraternidade e tolerância. Sem temer parecer pessimista, devolvi-lhe: a pandemia vai mostrar como as pessoas realmente são. Quem é generoso continuará sendo —talvez até aperfeiçoe esta prática. Quem tem alma sebosa continuará sendo —e também pode se aprimorar na canalhice.

As pessoas agem na pandemia como os ocupantes do Titanic afundando. Os resignados músicos da orquestra continuaram tocando, a tripulação buscou salvar os passageiros, o mocinho tentou salvar a mocinha e o crápula da situação burlou as regras (técnicas e éticas), pegando uma criança desconhecida no colo para poder entrar em um dos botes de salvamento e preservar a própria pele.

É nos momentos de crise que cada um de nós revela quem realmente é.

Máscara no queixo, colocar vidas em risco para "salvar a economia", carteirada, gripezinha, remédio contra vermes (mas sem eficácia para a covid-19) como "tratamento precoce", questionamento de vacinas.

É certo que a pandemia vai passar. O que não se sabe é quando e quais sequelas deixará. O grande ensinamento é despertar a percepção para os facínoras que sempre estiveram em nosso convívio, mas permaneciam ocultos dentro do armário.

Depois que tudo isso passar tentarão retornar ao armário, posando de "cidadãos de bem". Fique atento! Vão estar na futebolzinho de fim de semana, no cafezinho de fim de tarde com as amigas, no seu ambiente de trabalho, no almoço familiar.

Mas nós sabemos o que fizeram na pandemia passada.

MARCO SANTANA
Jornalista

Vida louca

MARTHA VERGINE

As coisas - realmente - podem mudar de uma hora para outra.

Como num susto, acordamos diferentes.

De um mero instante para outro abrimos os olhos e...

Novas regras.

Novos jeitos.

Novos hábitos.

Antes era fácil.

Antes podia tudo.

Antes, quase nada nos prendia.

Agora tem regras.

Agora tem limites.

Agora, tem foco.

Sinto falta das conversas olho a olho que não existem mais.

Das risadas que não damos, ou se damos, estão escondidas atrás de um pano.

Dos encontros furtivos que sabe se lá quando voltarão.

Isso é triste? Não sei...

Isso é diferente? Sim, eu sei!

Saudades de um passado "próximo"?

Claro!

Queríamos voltar como era?

Com certeza!

Como ficará o futuro "próximo"?

Nem imagino!

Vamos nos adaptar?

Sempre!

Aprendemos a suspender os abraços... agora, só os virtuais.

Nem os beijos acontecem com frequência... só estalados e pelo ar!

Os mais corajosos se valem dos soquinhos.

Pode demorar um pouco mais...

Pode acontecer de uma forma diferente...

De qualquer jeito vamos ter que nos adaptar ao tal novo normal.

Entretanto, se você tem um sonho no coração, mantenha a convicção que vai tê-los em suas mãos (higienizadas de preferência) um dia.

Não será um, dez, cem, mil dias "diferentes" que os impedirão de chegar até você.

Isso não mudou.

Como eu disse, a saudade aperta, a vontade abala e os olhos podem até chorar.

Porém, acredite, o coração é maior.

Ele é mais forte.

Ele manda.

Ele nos sustenta.

Ele nos segura.

Afinal, ele ama.

E por amor, nos recolhemos.

Por amor, nos cuidamos.

Por amor, esperamos.

Tudo isso vai passar.

Isso há de passar!

Até lá, continuamos a amar.

MARTHA VERGINE
Delegada de Polícia e especialista em concursos

Um período de reinvenção

EUNICE TOMÉ

Quando o coronavírus chegou por aqui e tudo virou de cabeça para baixo, ficamos como aquela imagem do quadro “O Grito”, do pintor Edvard Munch. Sim, o pânico tomou conta de todos, pois ninguém estava livre de ser contaminado e as informações e os recursos ainda eram incipientes.

Tudo sendo fechado e a população também se viu obrigada a ficar em casa. Projetos suspensos, vida interrompida. O que fazer? Nessas horas valeram o equilíbrio e o momento de se conectar com a realidade, tentando extrair dos recursos disponíveis e ao alcance das possibilidades. Foi aí que encontrei nos estudos literários e nos livros que estavam adormecidos nas estantes, uma forma rica de entrar em narrativas e recriar as minhas próprias. Algumas dessas obras que nunca tive oportunidade de ler, pois outras eram mais emergentes.

Ficamos em busca do que fazer, ver e ouvir e, fora a literatura, outras artes entraram no rol de ocupações e prazeres. Gostaríamos de, pessoalmente, ir a um teatro, cinema, exposição, museu, show, mas estávamos com nossas liberdades cerceadas.

O que nos salvou foram as disponibilidades que nos vinham pela internet, com temporadas culturais e tours virtuais, inclusive muitos cursos e lives de grandes óperas e musicais. A criatividade colocou as pessoas a se reinventarem e aproveitarem o tempo disponível para adquirir novos conhecimentos.

Apesar dessas atividades, aparentemente individuais e solitárias, sentia a vontade de ver e falar com amigos, como sempre fazia em tempos de normalidade. Falar era fácil pelo WhatsApp e mandar mensagens, mas a imagem se fazia necessária, para saber como todos estavam. Gravei um vídeo declamando uma poesia de Cora Coralina, mandei para meus grupos e convidei aos que tivessem vontade de fazer o mesmo. Alguns entraram nessa roda e houve uma troca de vários autores e poetas, na voz de mulheres, homens e até crianças.

Mas foram se perdendo pelo caminho e, de repente, surgiu uma ideia mais empolgante - a de desvendar e declamar autores da Baixada Santista e criei o projeto Sarau em Casa com Pratas da Casa, começando por aqueles mais próximos de mim. A data inicial foi 17 de junho. Um foi puxando outros e a surpresa - eram inúmeros os poetas que reinavam por perto e que muitos desconheciam.

Foram pesquisas, contatos e eis que cheguei aos 80 vídeos no começo de dezembro, trazendo também os escritores que já se foram, mas que deixaram sementes que brotaram. Para corroborar o projeto, neste final de ano, foi realizado o Sarau de Natal com os Pratas da Casa, com o apoio da Pinacoteca Benedicto Calixto, na pessoa de Fábio Luiz Salgado. A ideia teve o incentivo também de um dos Pratas da Casa, Edson Santana do Carmo.

Outros projetos surgiram nessa esteira, como a produção pessoal de muitas poesias e haicais, sendo formalizados com o lançamento agora de dois livros, “Em Busca da Quietude” e “ Poemas Florescem os Caminhos”.

Pegando o título do livro, acho que encontrei um caminho saudável para a falta de mobilidade, pois mesmo em casa pude crescer, fazendo muitos novos amigos com alegrias e levezas. Fora o lado cultural, que foi muito beneficiado, o espiritual, sem dúvida, ficou enriquecido.

EUNICE TOMÉ
Jornalista e escritora